

يوسف أبو الحجاج

السوبر ستار

فن وعلم  
الزواج السعيد  
الدائم

# كيف تصبحين زوجة سوبر ستار

زواج سعيد إلى الأبد

1



AL WALID





كيف تصبحين زوجة سوبر ستار؟

زواج سعيد دائم

اسم السلسلة: السوبر ستار  
اسم الكتاب: كيف تصبحين زوجة سوبر ستار؟  
اسم المؤلف: يوسف أبو الحجاج  
المراجعة اللغوية والتدقيق: طه عبد الرؤوف سعد  
رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ١٣٨٩١ / ٢٠٠٨  
الترقيم الدولي: I.S.B.N. 977-376-409-5  
التنفيذ الفني: أحمد وليد ناصيف  
الإشراف الفني: محمد وليد ناصيف  
الإشراف العام: أ. أسعد بكري كوسا



تطلب كافة منشوراتنا:

حلب: دار الكتاب العربي - الجميلية أمام مسرح نقابة الفنانين - ت: ٢٢٥٦٨٦٠  
دمشق: مكتبة رياض العاصبي - خلف البريد - ت: ٢٢٣٦٧٢٨  
مكتبة النوري - أمام البريد - ت: ٢٢١٠٣١٤  
مكتبة عالم المعرفة - جسر فيكتوريا - ت: ٢٢٢٨٢٢٢  
مكتبة الفستال - فرع أول - ت: ٢٤٥٦٧٨٦  
فرع ثاني - ت: ٢٢٢٢٣٧٣

تحذير:

جميع الحقوق محفوظة لدار الكتاب العربي للنشر وغير مسموح بإعادة نشر أو إنتاج الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه على أجهزة استرجاع أو استرداد إلكترونية أو نقله بأي وسيلة أخرى أو تصويره أو تسجيله على أي نحو بدون أخذ موافقة كتابية مسبقة من الناشر.

حقوق الطبع  
محفوظة

الطبعة الأولى  
٢٠٠٨



AL WALID

سوريا - دمشق - الحجاز - شارع مسلم البارودي تلفاكس: ٢٢٣٥٤٠١ ص.ب ٣٤٨٢٥  
مصر - القاهرة - ٥٢ شارع عبد الخالق ثروت - شقة ١١ تلفاكس: ٢٣٩١٦١٢٢ - ٢٣٩٣٣٦٧١  
لبنان - تلفاكس: ٤٣٤١٨٦ / ٥ - تليفون: ٠٣/٦٥٢٢٤١ - ص.ب. ٣٠٤٣ الشويفات  
E-mail: darkitab2003@yahoo.com - daralkitab-nassif@hotmail.com

سلسلة السوبر ستار

# كيف تصبحين زوجة سوبر ستار

زواج سعيد دائم

تأليف: يوسف أبو الحجاج



AL WALID

الوليد للدراسات والنشر والترجمة



## تنويه

الزوجة السوبر ستار زوجة عصرية  
تجمع ما بين تفوقها في عملها وتميزها  
في أداء واجباتها كزوجة وأم ملتزمة.

المؤلف





قال الله تعالى:

( فَأَصْلَحَ نَتِجْتُمْ هَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ )  
(سورة النساء الآية ٣٤)





## الفصل الأول

### الرؤية الشرعية للزوجة السوبر ستار



الزوجة السوبر ستار هي الزوجة الصالحة المؤمنة  
الملتزمة بتعاليم الشرع، الناجحة والمتفوقة في تأدية  
رسالتها نحو زوجها ونحو أسرتها ونحو مجتمعها ككل الذي  
تعيش فيه.





## التعريف بالزوجة السوبر ستار

الزوجة السوبر ستار هي تلك الزوجة الصالحة التي هي عون للزوج الصالح في هذا الوقت الذي تموج فيه أعاصير الفتن المختلفة على مجتمعاتنا وتجتاحها الضغوط العنيفة التي تسعى لجذبها إلى الهاوية ولن ينحو فيها إلا من جعل شرع الله تعالى صوب عينيه واتخذ حكما له في كل أموره.

وقد كانت فتنة المرأة ولا تزال أكثر الفتن فتكا بالمجتمعات قديما وحديثا وحين شرعت في الكتابة عن الزوجة السوبر ستار ونحن في مطلع القرن الحادي والعشرين في عصر اختلط فيه الحابل بالنابل إلا أنني لابد أن أذكر كل زوجة عصرية بأصول شرعنا وقيمنا الشرقية الأصيلة.

فقد كانت فتنة المرأة ولا تزال من أكثر الفتن فتكا بالمجتمعات في هذه الأيام بالذات (وقد حذر الرسول صلى الله عليه وسلم من هذه الفتنة فيما رواه عنه أسامة ابن زيد رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لم أدع بعدى فتنة أضرب على الرجال من النساء) متفق عليه.

وليس هناك من سعادة تعادل سعادة الرجل مع زوجته السوبر ستار الصالحة (عن أبي أمامة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله خيرا له من زوجة صالحة إن أمرها أطاعته وإن نظر إليها سرته وإن أقسم عليها أبرته وإن غاب عنها نصحته في نفسه وماله) رواه ابن ماجه.

ومن الحديث السابق نستنتج سمات الزوجة الصالحة السوبر ستار فهي:

١ - إن أمرها زوجها أطاعته.

## ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■■

٢ - إن نظر إليها سرتة.

٣ - إن أقسم عليها أبرته.

٤ - إن غاب عنها نصحته في نفسه وماله.

فالحياة الأسرية بين زوجين صالحين نعمة عظيمة فهي أعمق وأدوم رابطة تصل بين اثنين من البشر.

وفي هذه الرابطة تسمو العواطف الرقيقة وتضام النفوس من الفوارة والفساد والعامل الأساسي في ذلك يرجع للزوجة الصالحة أو ما نطلق نحن عليه في كتابنا هذا بالزوجة السوبر ستار.

ويمكن إيجاز أشهر سمات الزوجة السوبر ستار طبقاً للشريعة الإسلامية في النقاط الآتية:

١ - هي الزوجة المؤمنة الصالحة التي تجعل من نفسها ترجماناً لتعاليم الشرع الحنيف تتسم بعقيدة صافية وأخلاق سامية وسلوك طيب.

٢ - تجعل من بيتها بالتعاون مع زوجها لبنة قوية من لبنات المجتمع الإسلامي.

أما الزوجة المنفلتة من كل قيد ريبية الغزو الفكري ليست على الإطلاق زوجة بل ستكون شوكة في جسم أسرتها لأنها لا تؤمن بقوامة الرجل وباتت مهووسة بما يسمى بالحرية المطلقة.

٣ - الزوجة السوبر ستار تمتاز بثبات عقيدتها وحسن حنكتها وتساهم بدور فعال في نجاح مهمتها في بناء أسرة سعيدة وإضفاء السعادة عليها وعلى جميع أفراد أسرتها.



■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

## أسس اختيار الزوجة السوبر ستار

عزيزى القارئ إذا كنت لم تختبر بعد زوجتك فنحن نساعدك على اختيار زوجة يمكن أن تكون زوجة سوبر ستار فى إطار شريعتنا الغراء.

لقد وضع الشرع ضوابط ومعايير فى حُسن اختيار الزوجة مما يؤهلها مستقبلاً لتصبح زوجة سوبر ستار وهذه الضوابط والأسس من حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم:

عن أبى هريرة رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال:

(تنكح<sup>(١)</sup> المرأة لِمَالِها ولِحَسْبِها ولِجَمَالِها ولِدِينِها، فاضطر بذات الدين تَربَتْ يداك) رواه مسلم.

وبلفظ مختصر يمكن وضع هذه السمات فى النقاط الآتية:

### أولاً، ذات مال،

وليس المال كل شئ وإنما هو أحد الأسباب وغنى المرأة محمود هو ما كان مقيداً بالتقوى فالمال بيد المرأة الصالحة لا بقلبها يعينها فى عمل الخير وهناءة الأسرة وسعادتها وحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم قال فيه:

(نعم المال الصالح للرجل الصالح) أخرجه أحمد وإسناده حسن والمال دون صلاح أو تقوى يكون سبباً لبطلان الزوجة وشرّاً على زوجها وويلاً لأسرتها وماذا ينفع المال مع سوء الخلق وشراسة الطبع وقلة التقوى؟

---

(١) لفظ النكاح: هو عقد الزواج أى تتزوج المرأة لهذه الأسباب.

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

وليتذكر كل رجل أن الأسرة التى تبنى على النهم المادى فى مال المرأة والطمع فى غناها أسرة سريعة الانهيار لأن الرجل حين يتزوج المرأة طامعاً بمالها وحين تحس المرأة بشراة الرجل المادية تتأزم الحياة وتصبح العلاقة بين الزوجين علاقة شد وجذب ذلك لأنها قامت على طمع التاجر فإن أعطى رضى وإن لم يُعْطَ سخط.

وإذا كانت المرأة ذات مال وصالح فالمال ليس هدفا بذاته فى بناء الأسرة وإنما جاء عاملاً هاماً ليس إلا، فالمال قد يعين فى الملمات وقد يكون مساعداً للزوج العفيف ومعينا للمرأة الصالحة لتكون زوجة سوبر ستار.

والحقيقة مع تدهور الحياة الاقتصادية فى بعض المجتمعات العربية ننصح كل شاب باختيار الزوجة الصالحة التى تعينه على تبعات الحياة وصعوباتها وهذا ليس فيه حرج على الإطلاق ولكن قد تكون المرأة المدبرة خيرا من الغنية.

### ثانياً: ذات حسب:

والشرط الثانى من شروط الزوجة التى ستصبح زوجة سوبر ستار أنه تكون ذات حسب لأن المرأة الحسبية هى تلك التى تتأى بنفسها عن الدنيا وتبتعد عن التصرف المشين وتكون سامية فى تصرفاتها وسلوكياتها وتورث ذلك السمو لأبنائها لأن العرق دساس والزوجة السوبر ستار يدفعها حسبها وكريم منبتها إلى كل تصرف سام نبيل بل وتدعو زوجها إليه وتتأى به عن أن ينفمس فى عمل لا يليق بالكرامة.

### ثالثاً: ذات جمال ودين:

والأساس الثالث لاختيار الزوجة السوبر هو الجمال وذلك أن جمال الصورة مطلب ليحصل الزوج على الإعفاف والتمتع بالحلال والجميلة دون تقوى تجر على أسرتها الويلات.



قال تعالى: "وَلَأَمَةٌ مُّؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ" البقرة الآية ٢٢١

والجمال هو ذلك الجمال الذى يزيده التقوى تألقا وصفاء فهو الذى يبهج الحياة الزوجية والعرب قديما قسموا الحسن فقالوا الجمالية تكون ذات صباحة فى الوجه وجمال فى الأنف وحلاوة فى العينين والملاحة فى الفم والظرف فى اللسان والرشاقة فى القد واللباقة فى الشمائل وكمال الحسن فى الثغر.

وقد قيل إذا كانت المرأة حسناء خيرة الأخلاق سوداء الحدقة والشعر كبيرة العين بيضاء اللون محبة لزوجها قاصرة الطرف عليه فهي على صورة الحور العين.

والمولى عز وجل وصف نساء أهل الجنة بهذه الصفة فى قوله تعالى:

"خَيْرَتٌ حَسَنٌ" الرحمن الآية ٧٠

وأراد بالخيرات حسنات الأخلاق.

وفى قوله تعالى: "قَصِرَتْهُ ظَرْفٍ" الصافات الآية ٤٨

وفى قوله تعالى: "عُرْبًا أَرْبَابًا" الواقعة الآية ٣٧

والعروب هى العاشقة لزوجها المشتتة له وبه تتم اللذة، والحور البياض والحوراء شديدة بياض العين شديدة سوادها والعيناء الواسعة العينين.

رابعاً: ذات دين:

وهى سمة من سمات الزوجة السوير ستار مؤمنة ذلك أن الإيمان القويم والدين المتين هو وحده الكفيل بإنجاح الحياة الأسرية وسعادتها فالجمال قد يزول ويزول على مر الأيام والمال قد تذهب به الملمات أما الدين فهو الرباط الذى لا يزول بل تزيده الأيام استقراراً.

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

والزوجة السوبر ستار التقية هي التي تعرف الحق والواجبات تسعى لتعطى كل ذى حق حقه تؤدي حقوق زوجها وتتصح أولادها وتحسن رعايتهم لقد ولى العهد الذى كان يعتبر فيه الإنسان الذى يقترن بمتبرجة رجلاً متفتح العقل لأن ذلك خلف لنا الكثير من العبرات والعظات.

إن الذين يتناسون عنصر الدين والتقوى فى المرأة هم الذين تكثر شكايهم بعد ذلك، يتذوق الحلاوة أولاً ثم يصطلي بالنار طول حياته.

### خامساً: أن تكون بكرًا:

الشرط الخامس من شروط اختيار الزوجة كى تصبح زوجة سوبر ستار أن تكون بكرًا، لأن الشرع ندب إلى ذلك ولأن البكر تحب الزوج وتألفه أكثر من المرأة الثيب فالطباع محبولة على الأنس بأول مألوف.

عن جابر رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه قال:

(عليكم بالأبكار فإنهن أنتق أرحاماً وأعذب أفواهاً وأقل خبا وأرضى باليسير) رواه الطبرانى فى معجمه الأوسط.

أما إذا كانت هناك مصلحة وجيهة للزواج من الثيب فلا بأس بهذا الزواج فقد بارك الرسول صلى الله عليه وسلم لجابر رضى الله عنه زواجه من الثيب بعد أن علم صلى الله عليه وسلم أنه تم لتقوم الزوجة برعاية أخوات جابر التسعة فاقدات الأب.

وربما فاقت بعض الثيبات غيرهن بصفاتهن الطيبة وكم من زوجة ثيب غرتها الحياة واستطاعت أن تكون أقرب إلى الكمال من غيرها وأكثر نضجاً وعقلاً وسعياً لسعادة أسرتها ولنا الأسوة الحسنة فى الثيبات اللاتى تزوجهن رسول الله.

### سادساً: خفيفة المهر:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (خير النساء أحسنهن وجوهاً وأرخصهن مهوراً) (أخرجه ابن حبان من حديث ابن عباس).

وقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن المغالاة فى المهر.

## سلوكيات الزوجة السوبر ستار

يمكن القول إن الزوجة السوبر ستار هي صاحبة العقيدة الصلبة والإيمان العميق، هي العابدة لربها على بصيرة المطابقة لأخلاق السلف رضى الله عنهم بعد أن تجعل سيرة رسول صلى الله عليه وسلم منهالاً عذباً لمسيرتها وسلوكياتها يمكن إيجازها فى الآتى:

### أولاً: لا تصاحب إلا الصالحات:

الزوجة السوبر ستار لا تصاحب إلا المؤمنات الصالحات إنها تعلم أن لهن وحدهن حق الصحبة ولهن وحدهن حق الأخوة وحق الإحسان إليهن وبينها وبين المؤمنات الصالحات أواصر وثيقة يدعو إليها دينها ويجمعها وإياهن حب عميق هو من مستلزمات عقيدتها.

قال تعالى: "وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ" التوبة الآية ٧١.

والزوجة سوبر ستار لها اهتمامات راقية تجعلها تسمو بنفسها عن الإعجاب بالذين أفسدوا المجتمع بسلوكهم وسلوكهن إن روحها الباحثة عن أمثالها من الصالحات لن تبقى لها صحبة المستهزيات أو الاعجاب بهن فهى منهن فى نفور ومن سيرتهن فى تقزز.

### ثانياً: لا تُفُـرُطُ فى الواجبات الشرعية:

الزوجة السوبر ستار المؤمنة لا تفُـرُطُ بأى حال من الأحوال فى الواجبات الشرعية لأى سبب كان حتى ولو كان ذلك إرضاءً للزوج نفسه فإن جاء وقت الصلاة لا تؤخر صلاتها أو تقوتها لأجل انشغالها مع الزوج أو الأولاد ولا تشغ نفسها عن أداء



## ■ ■ كيف تمسبحين زوجة سوبرستار ■ ■

الزكاة بمقاديرها الشرعية حرصاً على المال فالمال ذاهب والباقيات الصالحات تدخر ليوم عصيب وفي الصيام تحسن الإمساك عن المفطرات تقى وورعاً وبعداً عن العبث إنها خاشعة قانتة لله تعالى وعلى صلة دائمة بكتابه عز وجل وليكن لها حزب يومي تلزم نفسها بتلاوته وتعمل قصارى جهدها لأداء النوافل تتقرب بها إلى الله تعالى.

هذه هي الزوجة السوبرستار التي تعرف حقاً أن السعادة الحققة بذكر الله تعالى وهناءة العيش بنشوة العبادة ومن تفرط في حق الله تعالى نهى في حق غيره حتما ستكون أكثر تقريظاً.

أقول هذا في صيام الفرض أما صيام النفل فلا تصومه إلا بإذن زوجها لأن له حقاً فيها لا تضيعه.

### ثالثاً: قدوة حسنة دائماً:

الزوجة سوبرستار تعمل على تحكيم الشرع في كل أعمالها وأقوالها إنها تظهر القدوة الحسنة ليتسنى للجميع أن يسيروا على منوالها وبذلك تحصن الأسرة ضد كل سوء وفساد كيف لا وأبنائها لا يرون فيها إلا كل خير، فهي في كلامها ناصحة وفي عملها قدوة صالحة، إنها ترعى الأمانة وتغرس في نفوسهم روح الجهاد حين يرونها تجاهد بنفسها ومالها ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً وحين يراها المحيطون بها وقد ملأ حب الله ورسوله قلبها تحمل هموم الدعوة حريصة على أن لا تقصر في واجب ولا يفوتها فضل، لأن غايتها جنة الفردوس.

وللزوجة السوبرستار رسالة جلية في كل زمان ولا سيما في عصرنا هذا عصر الجهاد والكفاح عصر تكالب الأعداء علينا وتهافتهم كتهافت الأكلة على قصبتها.

والزوجة السوبرستار تنحاز إلى جانب عقيدتها فتقدم الغالي والرخيص وتتحمل الصعاب في سبيل دينها فيتعلم أبنائها من صمودها أن الدين عقيدة راسخة لا

ألفاظا ولا حركات فحسب دون رصيد من الإيمان القلبي الذي يؤكد العمل وبذلك تورث الأجيال التقوى والالتزام بالشرع لا الدجل ولا البدعة ولا الخرافات إنها تصلبح قدوة لأبنائها ولكل من يخالطها.

#### رابعاً: ذات أخلاق رفيعة:

الزوجة السوبر ستار هي التي تسعد زوجها بصحبته لأنها ذات أخلاق رفيعة ومعشر طيب حسنة الخلال تلتزم بمكارم الأخلاق وسلوكها في منزلها لا يقل عن سلوكها خارجه إن لم يفضل عليه فهي تحرص دائماً وأبداً على الآداب الإسلامية فلا تهمل التحية على صواحبته وأهلها فإفشاء السلام من وسائل المحبة التي حض عليها ديننا الحنيف وتتميز بمكارم الأخلاق كالحياء والصبر والبشاشة وعفة اللسان وغيرها.

#### خامساً: بشوشة:

من أهم سمات الزوجة السوبر ستار البشاشة وانبساط الوجه وهما من وسائل كسب المودة ومن مؤشرات الحياة الزوجية السعيدة.

والزوجة السوبر ستار طليقة المحيا لينة الجانب تحسن إلى الآخرين وإلى زوجها وتروح عن نفسه وتجلوهمه، والحياة الزوجية تحتاج إلى براعة ومزيد البشاشة من جانب الزوجة لتدوم المحبة، فإذا عاد الزوج إلى المنزل بعد يوم حافل بالصعاب وجد ما يريح باله ويهدئ نفسه ووجد من زوجته<sup>(١)</sup> السكن الحقيقي.

#### سادساً: الحياء:

من أشهر سمات الزوجة السوبر ستار الحياء والحياء شعبة من الإيمان كما ذكر رسول الله صلى الله عليه وسلم: (الحياء شعبة من الإيمان) والمرأة على وجه

---

(١) الزوج يطلق على المرأة أيضاً فالرجل زوج المرأة والمرأة زوج الرجل.

الخصوص يستحب منها الحياء والمؤسف أن كثيرا من الجرائم والموبقات وكثيرا من المشكلات الأسرية سببها تبجح المرأة وقلة الحياء فمن كان يصبو إلى زواج ناجح بعيد عن الشبهات وكل ما يثير فعلية بذات الحياء.

وفى حديث صحيح رواه البخارى عن عمران بن حصين رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (الحياء لا يأتى إلا بالخير).

والتمتع بهذا الخلق لا يعنى الإخلال بالحقوق فالزوجة السوبر ستار جريئة بادب لا يمنعها الحياء من التفقه فى الدين، وقد أثبت السيدة عائشة رضى الله عنها على نساء الأنصار إذ كن لا يتخرجن من التفقه فى الدين فقالت: (نعم النساء نساء الأنصار لا يمنعهن الحياء أن يتفقهن فى الدين) فالحياء خلق يبعث على ترك القبح ولا يمنع من الخير وبه تصان البيوت.

### سابعاً: الصبر،

من أهم سمات الزوجة السوبر ستار أن تكون صبورة بعيدة عن التذمر والشكوى غير أنانية معطاءة والحياة مليئة بالصعاب والمشقات وليست مفروشة بالورود ولا الرياحين وليست شهر عسل كما يصور البعض، ولكنها تحمل للمسئولية وتضحيات جسام تجعل الزوجة تشعر بحلاوة الصبر وطعم الإيمان.

فإن عرفت الزوجة ذلك وطبقته كانت زوجة سوبر ستار تستطيع أن تتحمل الحياة وتضبط نزوات نفسها وتكبح جماحها وتتنازل طائعة عن رغباتها وتبتعد عن الضيق والتبرم بمشقات الحياة ولا تظهر لزوجها أو لغيره حتى ولو كان من أقرب الناس إليها السامة أو الضجر وإنما تتجمل بالصبر راضية بقضاء الله تعالى.

فبالصبر بلا ضجر تحلو الحياة والزوجة السوبر ستار بصبرها تستطيع أن تضبط نفسها وتقاوم الهوى وتجتاز الصعاب وبالصبر والتجمل تستطيع الزوجة السوبر ستار أن تتجاوز عما يصدر عن غيرها من هفوات وواقعا يحكى لنا الكثير



من المشكلات الأسرية والمصاعب التي كان من الممكن تجاوزها وعدم تأزمها ببعض الصبر.

### ثامناً: الزوجة السوبر ستار مهذبة اللسان:

إنها الحقيقة اللسان له مفعول السحر في شخصية الإنسان وسلوكياته والزوجة السوبر ستار تشيع في أسرتها وفي الوسط المحيط بها الكلمة الطيبة الودودة التي قال عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم ( الكلمة الطيبة صدقة ) فتبتعد عن الكلام الذي تعافه النفوس المهذبة ويأباه الذوق السامي الرفيع والكلمة الطيبة تأسو جراح القلوب وتروى جفافها وتجمعها على الود الكريم، والشيطان يتلمس سقطات الفم وعثرات اللسان فيغري بها العداوة والبغضاء والكلمة الطيبة تسد عليه الثغرات وتقطع عليه الطريق وتحفظ هذا الحرم آمناً من نزعاته.

والكلام الحانى الودود يلمس القلوب مهما كانت بليدة وبالكلمة الحلوة والأدب الجميل والمعاملة الطيبة تشيع السعادة والرضا والطمأنينة في النفوس.

## ٤٠ نصيحة شرعية

### للزوجة السوبر ستار

" وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " الروم آية ٢١.

وهناك ٤٠ نصيحة شرعية ننصح بها كل زوجة كي تصبح زوجة سوپر ستار يمكن إيجاز هذا فى التوجيهات والنصائح الآتية:

**النصيحة الأولى:** احترمى زوجك وأكرمى موقعه فى القوامة.

**النصيحة الثانية:** احتفظى بشخصيتك ولا تظهرى زينتك لغير زوجك وتجنبى الاختلاط بالأجانب (غير المحارم) والخلوة بهم.

**النصيحة الثالثة:** حافظى على مال زوجك وثروته ولا تتصرفى فيه بغير إذن منه.

**النصيحة الرابعة:** احترمى أهل زوجك وذويه واهتمى بمشكلاتهم الاجتماعية وعلى الخصوص والديه وإخوته وأخواته.

**النصيحة الخامسة:** عند حضوره كونى مقدرة ومكرمة معه ولا تكثرى الجدل على ما يراه هو.

**النصيحة السادسة:** وعند غيابه اذكره باحترام وتقدير، ولا تكثرى الشكوى منه لدى الآخرين.

**النصيحة السابعة:** ترقبى حالته فاسعديه بما هو یرتاح له ولو كان على حساب ذوقك ما لم يكن معصية لله، لأن هذا التنازل والإيثار يضمن لك وده وحبّه ويقدرک من قبله وتریحین قلبه وهو المراد الأهم للمرأة الزوجة.

**النصيحة الثامنة :** حاولي ان تكرهى ما هو مكروه لديه ما لم يكن مأموراً به شرعاً وإن كان هذا على حساب ذوقك، لأن هذات يضمن لك تقديره وودّة... وهو الأهم من أى مهم، حياتى آخر.

**النصيحة التاسعة :** اهتـمى باهتمامات زوجك واهـملى مهمـلاته توفيراً للوقت وتعطيراً للأجواء وتجنباً للجدال والنزاع فى وزن الأمور والأحداث والأشخاص، فباختصار نظـمى سلم اهتماماتك معه وتعاونى على المتفق عليه لتشكيل بيت مسلم بعيداً عن هدر الوقت والجهد.

**النصيحة العاشرة :** المحبة والشفقة المتبادلة تنتج السعادة والمودة، وكل هذه الصفات من اختصاصك ومن السهل عليك إنجازها.

**النصيحة الحادية عشرة :** كونى لباساً لزوجك لستر عيوبه وعوراتـه وحفظه من كل برد وحر كما نص القرآن الكريم:

"هن لباس لكم وأنتم لباس لهن"

**النصيحة الثانية عشرة :** لا تتصورى أن إطاعة الزوج أمر عرفى فرعى، بل تيقنى أنه أمر دينى واجب، لأنه دعامة مؤسسة البيت وضمان نجاحها وركن للقوامـة المقررة للزوج.

**النصيحة الثالثة عشرة :** احسبى قليله كثيراً واشكـريه على كثيره مادياً كان أو معنوياً.

**النصيحة الرابعة عشرة :** أعينيه على حسن تربية أولادكما ونسقى معه البرنامج لابتغاء ذلك ولا يعارض بعضكم بعضاً فى تنفيذ الخطة التربوية.

**النصيحة الخامسة عشرة :** فليكن نومك بعد نومه واستيقظى قبله اهتماماً براحته وتقديراً له ورعاية لإدارة تنظيم مؤسسة البيت.



**النصيحة السادسة عشرة:** تيقنى أن جمال الخلق أهم وأحوج وأثقل لدى زوجك من الجمال الخلقى، لأن الجمال الخلقى بيدك ومكسب بنفسك وليس كالجمال الخلقى الذى ليس لك فيه دخل كثير واعلمى أن الجمال الخلقى لا يغنى عن الجمال الخلقى والعكس صحيح جمال أخلاقك أهم بكثير من جمال وجهك.

**النصيحة السابعة عشرة:** تحلى بالحلم والصبر عند تعرض زوجك إلى خطأ أو زلة من قول أو فعل وواجهيه بالهدوء لدى انفعاله وغضبه إلى أن يهدأ أو يتهيا جو المصارحة والمناقشة الموضوعية.

**النصيحة الثامنة عشرة:** لا تثقلى كاهله بكثرة الطلبات، بل قدرى وضعه المالى كما ولا بد من مراعاة الوقت المناسب لتقديم مطالبك.

**النصيحة التاسعة عشرة:** لا تقابلى ضحكه وفرحه بحزن وبكاء ولا بكاءه وحزنه بالضحك والفرح، بل تفاعلى مع حالته النفسية وراعيه وتعرفى على مكان شخصيته لتجيدى معاملته وتحسنى إليه.

**النصيحة العشرون:** لا تفرضى على زوجك آراءك ولا تتشددى فى عرض نظراتك بل راعى أدب المخاطبة اللطيفة فى إبداء اقتراحاتك أو انتقاداتك.

**النصيحة الحادية والعشرون:** لا تعامله كخادم حتى لا يقع فى خطأ معاملته إياك كجارية بل الأصل أنكما أخ وأخت فى الإيمان والإنسانية وكل منكما مكمل للآخر وقوى بالآخر.

**النصيحة الثانية والعشرون:** لا تكونى كثيرة العتاب والتقد والتعيب لأقوال زوجك وأفعاله وبالأخص أمام الناس لأن النقد فى الملاءم قبيح.

**النصيحة الثالثة والعشرون:** احرصى على أن تبشره بالمسرات وعدم صدور الأخبار المؤلمة منك إلا بوضعها فى صيغة مناسبة غير مؤذية.

**النصيحة الرابعة والعشرون:** لا تذكرى زوجك عند أهلك وأقربائك بسوء وانتقاد بل اذكره بخير وتقدير، كذلك لدى الجيران والشركاء لأنك بهذا تحطمين شخصيته من غير فائدة وتوقعيهم فى خطأ سوء المعاملة معه وبالتالي تقعين أنت فى معركة خلافات زوجك وأهلك، فقد تغفرين لزوجك أخطاءه وقد تجدين منه أوقاتاً تسراً أما أهلك فلن يجدوا منه إلا أخطاءه معك.

**النصيحة الخامسة والعشرون:** عند حدوث الملمات وشكواه منها قدمى إليه المسليات والمهدئات وارفعى من معنوياته، وانصفيه إن شملك عتابه وأعطيه الحق فى ما هو حق وصحيح لأن الاعتراف بالخطأ فضيلة.

**النصيحة السادسة والعشرون:** قدمى إليه الرعاية واسهرى على صحته عند مرضه وكونى قوية الإرادة وقليلة التكلف عند مرضك أى احرصى على واجبك وتسامحى فى طلب حقك.

**النصيحة السابعة والعشرون:** أعينى زوجك وأولادك بمالك الشخصى عندما تحسين بان النفقة من واجباته هو لأن الجفاء الذى يصنعه مثل هذا التصرف عدم الإعانة من المضايقة لا يصلحه ولا يريجه لملك الدنيا وأموالها ولا ينفعك جيبك الملىء إذا افتقدت قلب زوجك المحتاج.

**النصيحة الثامنة والعشرون:** عند عودته إلى البيت استقبليه بحفاوة واستبشار وسلام وإن لم يقدّم بجلب ما أردته ولم يحقق ما طلبته وهكذا وودعيه بسلام واستودعيه الله الذى لا تضيع عنده الودائع ليعود إليكم سالماً غانماً محفوظاً مرزوقاً.

**النصيحة التاسعة والعشرون:** احرصى على اختيار الكلمات اللطيفة والألفاظ الجميلة عند محادثته أو مناقشته وكونى متفائلة ومبتسمة وفرحة على الدوام.

**النصيحة الثلاثون:** حاولى رعاية النظافة الكاملة لبيتك وأثاثه واحتفظى بنظافة نفسك وملابسك بأنواعها - النوم - البيت - الخروج وحرصى على ألا يراك فى منظر غير جميل.

**النصيحة الحادية والثلاثون:** ليكن وجه الجمال فى أعمالك إلى زوجك وليكن وجه الزينة والجمال فى أنوثتك إليه فقط تقديراً له فى حفظه لنفسه إلا عليك وتعبيراً لمتطلبات نفسك وحققها عليك ليتحقق مطلوبكما بنفسيكما ويؤدى كل منكما واجبه تجاه الآخر

**النصيحة الثانية والثلاثون:** املئ عينه بجمالك وزينتك وتنظيم بيتك واملئ قلبه بحلاوة أعمالك الحسنة وتصرفاتك المرطبة وبهذا تحفظنه من كل ما يحاك له من المؤامرات على دينه وما يؤدى إلى القلق والاضطراب فى البيت.

**النصيحة الثالثة والثلاثون:** قابلى أخطاءه برفق وإحسان وتسامح وتقبلى أعذاره باحترام وحافظى على أسرار وأخباره فى كل وقت ولا تكونى كالتى تسىء التصرف بأسرار زوجها كلما حدث بينهما خلاف طنا منها أن الخلاف لا يحل وأن أسرار زوجها وعيوبه خاصة به دونها علماً أن الخلاف طبيعى وقوعه بين إنسانين يعيشان فى بيت واحد وجمعهما ميثاق غليظ وأخوة إيمانية ومصالح مشتركة كثيرة ولا يدوم الخلاف إلا فترة محددة.

ثم إن إفشاء أسرار الزوج وفضحه ليس من أخلاق المسلمات الفاضلات لأنها مؤتمنة على ذلك والخيانة فى الأمانة نوع من النفاق (عياذاً بالله) وأنها بهذا التصرف تضغط على زوجها فى أن لا يثق بها من بعد وهذا باب من أبواب النفاق والخلاف الدائم فى البيت.

**النصيحة الرابعة والثلاثون:** هل تعلمين أن النوافل فى الصلاة والصوم والحج موكل قبولها بإذن زوجك وأخذ موافقته عليها، لأن توافق الزوجين وسعادة بيتهم واجب مطلوب وتلك النوافل سنة مستحبة والواجب مرجح على المستحب فكيف بالأمور اليومية الأخرى التى قد لا تخرج من دائرة الصياح وتتصورين أنها حقك من غير مراعاة حق زوجك عليك وعلى بيتك، أما الصلاة الفرض والصوم الواجب فعليك بهما فلا طاعة لمخلوق فى معصية الخالق.



## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

**النصيحة الخامسة والثلاثون:** لا تخرجي من بيتك إلا بإذن زوجك وموافقته عليه وإن كان خروجك لأمر مهم لأن مرضاة زوجك أهم من أى أمر حياتي مهم آخر، وهذا يتطلب أن تتسقى مع زوجك وتنظمي جدولاً على أمورك لتحصلي على موافقته المبدئية.

**النصيحة السادسة والثلاثون:** كوني حريصة على أولادك وأرضعي طفلك من حليبك الطبيعي ولتكن وظيفتك غير مؤثرة على تربية أولادك ووزعي أعمالك المنزلية على أوقاتك وأشركي أولادك في أعمالك، فليكن لهم درس واهتمام تربويان دائمان وربهم على حب الله ورسوله والمؤمنين وضعي لهم ميزان الحب في الله والبغض في الله وأبعديهم عن الإفراط في حب الأقرباء وغيرهم إن كانوا في معصية وفساد.

**النصيحة السابعة والثلاثون:** لا تشغلي بخدمة المنزل وروتينيات الحياة على حساب مرضاة زوجك لأن الأصل هو قلبه وبعد ذلك اهتمي بالمنزل وتنظيمه لا ينفعك شيء وأنه تعب في غير محله وأنه سرعان ما يصير شقاء لا سمح الله.

**النصيحة الثامنة والثلاثون:** لا تغفلي عن هذه الحقيقة أن زوجك أمين شرك وأنه أخوك المسلم وأنه والد أولادك وأنه صديقك ورفيقك في هذه الحياة وأنه زوجك في الحياة الأبدية في الجنة إن شاء الله... لذلك ينبغي أن تنظري إلى زوجك بأنه من نفسك إنه ليس خصمك ولا عدوك كما يتصوره الماديون المنقطعون عن الهدى الإلهي.

**النصيحة التاسعة والثلاثون:** نظمي جدولاً لمشاهدة التلفزيون لنفسك وأولادك ليتناسق الدرس والسعي والاستراحة لديهم ولا يطغى شيء على آخر.

**النصيحة الأربعون:** باختصار إن التحاب والتراحم والراحة النفسية والسكن فيما بين الزوجين أمور متاخلة وتحتاج جهد الزوجين ولكن السيدات بإمكانهن أن

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

يهيئُن أجواء نجاح هذه العملية ويبادرن في كل خير وعطاء وواجب ويواصلن القيام بواجباتهن من غير انتظار لأزواجهن.

فكوني يا أختي الفاضلة خديجة زمانك في عون زوجك ومالك وشخصيتك ليكون زوجك خير زوج ورفيق ويقتدى بمن كان خير الناس لأهله، (خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي) صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم.

## الفصل الثانى

### الطريق إلى السوبر ستار



فى هذا الفصل نلقى الضوء على خمس خطوات هامة تنير  
الطريق أمام كل زوجة كى تصبح زوجة سوبر ستار وتجعله  
ممهداً والسبيل للوصول إلى ذلك سهل وميسر.





## الطريق إلى السوبر ستار

### ( ١ ) كونى ذاتك ،

الوسيلة الأولى التى بها تستطيعين أن تكونى سوبر ستار حقاً هو أن تكونى ذاتك دون اصطناع أو تمثيل ويظن البعض أنه يستطيع أن يكون نجماً ساطعاً فى عالمه من خلال القيام بعملية تمثيلية فهم يتمرنون على بعض الأساليب الخاصة التى يعتقدون أنها تميزهم عن غيرهم مثل كيفية المصافحة وأخذ زمام المبادرة فى اللقاءات والتحديف بقوة فى أعين الآخرين كما لو كانوا يقومون بعملية تنويم مغناطيسى غير أن تلك الأساليب قد تكون لها تأثيرات جانبية فقط لأنها تمس المظهر وليس الجوهر.

فالجوهر فى شخصية السوبر ستار هو أن تكون أنت ذاتك، أن تكون أنت دائماً نفسك ولكن فى أفضل حالاتها ولذلك فإن أكثر الناس تأثيراً وجاذبية لا يغيرون شخصيتهم بين يوم وليلة على الإطلاق بل هم ذاتهم ولكن فى أحس أحوالها، يتعاملون بطريقة طبيعية جداً دون تكلف أو مبالغة لا فرق إذا كانوا فى محادثة حميمة أو فى لقاء عائلى، إنهم يتصلون بالعالم بكامل ذواتهم قلباً وقلبا وتكون نبرة أصواتهم وإيماءات أيديهم متناسقة تماماً مع كلامهم وما يبدو فى خواطرهم أى يجيدون فن التعبير الحركى جيداً.

السوبر ستار لها شخصيتها الخاصة بها فإذا كنت أنت كذلك فسوف يكون لك سحرك الخاص بك وحتما ستكونين صادقة مع نفسك ومنسجمة تماماً مع مشاعرك وثقى أنه عندما تكونين غير ذلك فسوف تكذبك تلك الملامح مهما حاولت إخفاءها.

وفى ذلك يقول الإمام على بن أبى طالب رضى الله عنه ما أضمهر امرؤ شيئاً إلا وظهر فى قسَمات وجهه وقلبات لسانه.

والحقيقة التى لا جدال فيها أن حركات الجسد تكون أحياناً أكثر تعبيراً من لغة اللسان.

فالصدق مع النفس يعطيك الحقيقة التى تقوم هى بعرض نفسها فى المواقف.

والحقيقة التى لا جدال فيها والتى أثبتتها دراسات علم النفس أن من يكبت ذاته الأصلية ويحاول أن يكون غيره سيكون تعباً للغاية وقد ثبت أن التعب ظاهرة عمومية لدى أولئك الذين كبتوا ذواتهم الأصلية وتقمصوا شخصية غير شخصيتهم الأصلية.

والواقع أن هؤلاء ليسوا تعبين بمقدار ما إن الآخرين يتعبون منهم ولقد وصفت عالمة النفس المعروفة د. جاكسون فى كتابها خدعة الأعصاب هؤلاء الذين تقمصوا شخصيات غير شخصياتهم إلى أنهم بلغوا أحياناً حالة من التعب الجسدى وبلغ بهم الإرهاق حداً منعهم من الوقوف على أقدامهم وهى تلخص حالتهم بقولها إن شعورهم بخسارة الطاقة الجسدية فى الحقيقة هو إحساس بخسارة الطاقة الروحية ومن هنا كانت دعوتنا للانسجام مع الذات وأن تكونى أنت ذاتك بلا تمثيل أو تكلف كي تصبحى حقاً إنسانة سويسر ستار.

وأود أن أقول لك ملاحظة أساسية وهامة وهى أن الانسجام مع الذات والذى يعنى أن تكونى أنتِ كما أنتِ ولكن فى أحسن حالاتك دائماً لا يمكن أن يتحقق إلا إذا كان تقديرك لذاتك عالياً فالشخص الذى لا يحترم ذاته لا يمكن أن يحترم الآخرين والعكس صحيح فمن يحترم ذاته ويقدرها خليق أكثر من سواء بمعاملة الآخرين بمثل ما يعامل به نفسه.

فأنتِ لا تستطيعين أن تحبى الآخرين ما لم تحبى نفسك أيضاً فإذا كان رأيك فى نفسك ضعيفاً وكنتِ تظنين أن هناك نقصاً فى ذاتك العكس ذلك على موقفك من المحيطين بها وإذا كنتِ ناظمة على نفسك شاعرة بالنقص فيها فسوف تنعكس نعمتك على الناس.

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

وأود أن أنبه إلى شيء هام وهو أن حب الذات بمعنى أن يكون لإنسان متيماً بها غير مطلوب على الإطلاق وكذلك كرها غير مطلوب على الإطلاق والمطلوب هو احترام الذات وهذا ما تكتسبه الإنسانة السوبر ستار وتطبقه في حياتها.

### والخلاصة :

أن الإنسانة السوبر ستار تحترم نفسها وتحترم الناس وتقول ما تعتقد أنه صواب وتتصرف بما يمليه عليها ضميرها لا تبحث عن التظاهر لإرضاء الآخرين ولا ترى نفسها ملزمة بشيء لا تؤمن به وقوة الإنسانة السوبر ستار تعتمد كثيراً على قوة الإرادة حتى تتصرف بسجيته وحسب رؤيتها للحياة تصرفاً حازماً عاقلاً ولكن لكي تكوني ذاتك لا بد أن تفعل ما تريد فعله لا ما يريد الآخرون أن تفعله فأنت واحدة من عباد الله ولست واحدة من عبيد الآخرين ولذلك فإن عليك أن تكوني حرة في تصرفاتك ما دامت في حدود الشرع والقانون بمعنى أن تختاري ما تريد اختياره وليس ما يريد الآخرون لك ولا أقصد بذلك أن عليك أن تكوني (الماستر على الآخرين) بل أقصد أن تكوني حرة وتختارين بحرية وليس برد فعل الآخرين.

وثقّي أن قوة الإنسانة السوبر ستار تتوقف كثيراً على التناغم بين ما تفكرين به وما تريد فعله وهذا الأمر إن حدث يجعلك منسجمة مع ذاتك فلا تشعرين بالتناقض بين ما تحبين عمله وما تفعلنه.

إن من حقك أن تفعل ما تريد فعله كما أن من حق الآخرين أن يفعلوا ما يريدون في إطار الشرع والقانون بشرط ألا يفرضوا هم عليك آراءهم وأن لا تفرضي أنت أبضاً عليهم آراءك وبهذا تكونين أنت ذلك وفي ذلك تكمن الخطوة الأولى في الطريق إلى أن تصبحي إنسانة سوبر ستار.

## (٢) تصرفي وكأنك سوبر ستار

إذا كنتِ تريدين حقاً أن تصبحي زوجة سوبر ستار بمعنى زوجة مثالية ناجحة متفوقة قادرة على إسعاد زوجها وأبنائها تصرفي من هذه اللحظة وكأنك زوجة سوبر ستار فعلاً فقد ثبت علمياً أنه من وسائل امتلاك أية صفة من الصفات الحميدة أن يتصرف وكأنه يمتلكها بالفعل فمن كان ليس شجاعاً وإذا تصرف بشجاعة وكأنه بالفعل شجاع فسرعان ما يمتلك صفة الشجاعة فعلاً وهكذا أنتِ تصرفي وكأنك زوجة سوبر ستار وهكذا الأمر مع أية صفة أخرى.

ويقول الإمام على رضي الله عنه وأرضاه (إن لم تكن حليماً فتحلّم، فإنه قل من تشبه يقوم إلا أوشك أن يكون منهم) فإذا كنتِ تشعرين بالضعف أو الدونية لأي سبب من الأسباب فحاولي أن تتصرفي وكأنك على العكس تماماً من ذلك فقد ثبت بأنه ذلك كفيلاً بأن يغير روحك فإن من أقرب الطرق لاكتساب سمات وصفات الزوجة السوبر ستار هو التصرف وكأنك فعلاً زوجة سوبر ستار متميزة وهناك مثل صيني قديم يقول:

إذا أردت أن تكون قويا في روحيتك فتظاهر وكأنك قوى في روحيتك وفلسفة ذلك أن هنالك تأثيراً متقابلاً بين كل من الجسم والروح فإذا كان أحدهما ضعيفاً أمكن تقويته بالثاني وأحياناً يشعر الإنسان بضعف في معنوياته فيكون الحل في الاعتماد على الجسم لتغيير ذلك عبر التصرف وكأن معنوياته عالية.

وأحياناً يعاني الجسم من التعب وهنا يكمن الحل في الاعتماد على الروح لإزالة التعب من الجسد والدليل على صحة ذلك المعتقد هو أننا نجد أن خبراً ساراً في جسد متعب كفيلاً يبعث نشاطاً فيه وبالعكس فإن خبراً مؤسفاً يجعل الإنسان يشعر بتعب جسماني لم يكن موجوداً قبل سماع ذلك الخبر.



## « كيف تصبحين زوجة سوبر ستار »

وهذا يعنى أن البؤس قد ينبع من إظهار البؤس بينما السعادة قد تولد من التظاهر بها ولذا إن لم تكونى زوجة سوبر ستار فتظاهرى وتصرفى تصرفات السوبر ستار عندها ستكونين فعلاً زوجة سوبر ستار.

فإذا كنتِ تريدين نفخ الروح فى شخصيتك فعليك أن تغيرى من تصرفاتك، أى تغيرى طريقة تنفسك، وطريقة مشيتك ونبرات صوتك فسرعان ما تشعرين بالقوة تسرى فى أوصالك.

إن من لا يفتأ يوحى إلى نفسه بالشقاء والتعاسة وضعف الشخصية فإنه يرسل إلى دماغه رسالة بالتصرف وكأنه تعيس وضعيف حقاً.... وليس على الدماغ حينئذ إلا أن ينفذ محتوى الرسالة ويطلب من الأعضاء التصرف حسب ذلك.

وبالعكس فإن من يوحى إلى نفسه بالقوة، والنشاط، والابتهاج والتحدى، فإنه ينفخ القوة فى شخصيته.

يقول الله تعالى: "وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ" آل عمران الآية ١٣٩

فمع الإيمان لا مجال للحزن، والخوف، والشعور بالهوان... بل المجال كله هو الاطمئنان، والشعور بالكرامة والعزة.

إن هنالك مقولة تؤكد أنه "الفعل" و"الشعور" يسيران معاً، وأنه تبعاً لذلك فإنه من خلال تعديل الفعل الذى هو ضمن سيطرة الإرادة أكثر من الشعور، نستطيع أن نعدل الشعور أيضاً بشكل غير مباشر.

وهكذا، فإن الممر الطوعى إلى قوة الشخصية إذا ما فقدت قوتها التلقائية هو أن نتصرف وكأننا أقوياء مسبقاً فإن لم يستطع هذا التصرف أن يجعلنا نشعر بذلك، فلن نستطيع أى شئ آخر يجعلنا كذلك حينئذ.

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

وهكذا لكي تشعر بالقوة، تصرف وكأنك قوى، واستخدم بإرادتك كلها فى سبيل ذلك، وهى كفيلة بأن تحل موجة الشجاعة محل موجة الضعف.

إن الناس يعجبون بالأقوياء فى كل زمان ومكان، فمهما يفضى قلبك إلى الأعماق، تقدم بشجاعة، وتصرف كأنك قوى ومقدام فعلاً.

هل سمعت الرئيس الأمريكى الأسبق "تيدى روزفلت"؟

لقد عرف هذا الرجل بالشجاعة الفائقة حيث-مثلاً- قضى سنة كاملة فى مجاهل أفريقيا، وقام برحلة إلى أمريكا الجنوبية عندها كان فى الأربعينيات من عمره، حيث اكتشف نهراً مجهولاً دعى فيما بعد باسمه "ريو تيودورو"، ترى كيف استطاع هذا الرجل تطوير ميزة الشجاعة فى نفسه والاعتماد على الذات، هل زود بروح جريئة تقدم على المخاطر من دون إرادة منه؟

ليس الأمر كذلك، فهو يعترف فى مذكراته قائلاً: كنت فتى مزعجاً جداً، لكننى حين أصبحت شاباً صرت عصبياً غير واثق بمقدرتى الخاصة فكان على أن أدرب نفسى بقساوة وإصرار، وذلك ليس لتطويع جسدى فحسب، بل لتطويع روحى أيضاً.

ولقد أخبر كيف حقق هذا التحول، فكتب يقول: حين كنت فتى، قرأت مقطعاً فى أحد كتب "ماريين" التى كانت تؤثر بى دائماً فى ذلك المقطع يشرح قائد جيش بريطانى كيف يكسب البطل ميزة الشجاعة، ثم قال إن كل إنسان تقريباً يصاب بالخوف عند إقدامه على أى عمل، لكن الأمر التالى يبقى على الإنسان أن يتحفظ برباطة جأشه ويتصرف وكأنه غير خائف، فبعد مضى بعض الوقت يتحول الأمر من التظاهر إلى الحقيقة، ويصبح الإنسان غير خائف حقاً، هذه هى النظرية التى اتبعتها، وإزاء جميع أنواع الأشياء التى كنت أخشاها فى البداية من الدببة إلى الجياد إلى المسلحين، تظاهرت بأننى غير خائف، وتدرجياً زال الخوف عني..

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

وأنت بإمكانك أن تقومى بالتجربة نفسها إن أردت، وتذكرى دائماً أن ما نؤمن به نستطيع أن نحققه بشرط أن نحاول تحقيقه، ونفرض ذلك على أنفسنا.

والخطوة الأولى فى ذلك أن تتصرفى وكأنك تمتلكين الصفة التى تريدين امتلاكها.

### (٣) استجمعى طاقتك وركزىها فى عملك،

تفقد الطاقة قدرتها على التأثير عندما يتم توزيعها، ولكنها إذا تركزت تصبح مثل شحنة كهربائية يتم إطلاقها مرة واحدة، فهى تؤثر فى كل ما حولها.

لقد رأيت أحد الخطباء، وقد هذه الدهر، بينما كان عليه أن يلقي محاضرتة فى جمع حاشد، رأيت رجلاً مسنناً نحيفاً قصيراً متكوماً على مضجع فى إحدى الزوايا، فقلت فى نفسى لابد أنه سيلفظ أنفاسه فى أثناء الخطاب.

ولكنه عندما حان دوره تنفس بعمق، وبدأ وكأنه كتلة من الطاقة والحماسة، وما إن وقف وراء المنصة حتى انهمرت الكلمات من شفثيه وكأنها زخات من المطر.

لقد كان الرجل قد ادخر طاقته حتى بدأ الخطاب فأطلق كل المخزون الذى ادخره، وهذا ما كان عليه أن يفعل.. وإلا فلربما فشل فى إعطاء أفضل ما لديه.

### وقد نسألين كيف تركزين طاقتك؟

والجواب: بأن تحفزىها... ويمكنك أن تفعل ذلك بما يلى:

قبل أن تلتقى أحداً، اجلسى واجمعى أفكارك بهدوء، تنفسى بعمق وفكرى فى أهداف اللقاء، ليس أهدافك فقط بل أهداف الشخص الآخر أيضاً، وربما يكون مطلوباً أن تمشى بعض الوقت لكى تحفزى قلبك على الضخ، وأحياناً تحتاجين إلى أن تتصورى الموقف وما يجب أن تفعل بالكامل.. ولكن حالما تدخلين الباب انقطعى عن التفكير فى نفسك، وركزى على الطرف الآخر محاولة استكشاف شيء تحببته فيه.

وبالطبع فإن الشرط الأول فى القدرة على تركيز الطاقة هو الإيمان بما تفعلين وتقولين.

وعلى كل حال فإن الطاقة المنظمة تتبعث فينا كقوة مغناطيسية تبرز فى كل منا حين يؤمن بشيء... إن أصحاب الطاقات عندما يتكلمون فإنهم يمتزجون بسامعهم وبرسالتهن، وحتى لو كان بإمكانك عدم موافقتهم على معتقدتهم، ولكن لا يسمعك التشكيك فى صدق اقتناعهم.

من المهم أن يسود جو من اليقين... فغالباً ما ترين أناساً يبدأون الكلام بقوة ثم يشردون أو يترددون أو يضعون أيديهم على أفواههم فيفشلون، لأنه لا أحد راغب فى الإصغاء إلى شخص متردد إن من الأفضل أن تكونى هادئة وحذرة ومتأنية، إنما لا يجدر بك أن تكونى مترددة غير واثقة من نفسك، فركزى فكرك، وعواطفك على ما تريدین فسرعان ما تشعرين بالقوة المطلوبة لتحقيقه.



#### ( ٤ ) ليكن رد فعلك مساوياً للفعل

لكي تكتسبي الآخرين، فليس من المطلوب أن ترقصى على أنغامهم، بل المطلوب أن يكون لك موقفك الخاص النابع من التفكير العميق السابق، وأن ترفضى ما تريدن رفضه بأدب، وأن تقبلى ما تريدن قبوله بقناعة، وهذا يتطلب أن يكون لك رد فعل مقبول تجاه مواقف الآخرين، سلباً وإيجاباً.

إن البعض يظن أن اكتساب الاحترام يتطلب أن لا يكون لنا رد فعل، إذا كان ذلك لا يرضى الآخرين، وحتى إذا ما تعرض لسوء أدب، أو إهانة فهو يعتقد أن تجاوزه هو الوسيلة السليمة لمجابهته، غير أن الحديث الشريف يقول: ( لا خير فى من لا يبالى بما قال وما قيل فيه ).

صحيح أن علينا أن نمر على اللغو مرور الكرام كما يصف ربنا عباده بقوله:

(وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا ) سورة الفرقان آية ٧٢..

إلا أن اللغو شئ وتقبل التهم والإهانات شئ آخر.

إن بعض الخسائر لعلاقاتنا مع الآخرين يتطلب فرض احترامنا عليهم... إذ لا شئ يستاهل أن يحبنا امرؤ على حساب احترامنا الشخصى...

إن علينا أن نعلم الآخرين كيف يتجاوبون معنا من خلال ردود فعلنا على تصرفاتهم لأنك أنت المسؤول فى النهاية عن نوعية علاقاتك بالآخرين.

وإذا كان هنالك من يشتكى من سوء معاملة الناس له، أو إهانته أو تجاهله، أو فرض آرائهم عليه، أو إعطائه أدواراً تافهة فإن المسؤول عن ذلك هو نفسه دون غيره أنت تعلمين الناس كيف يتعاملون معك... فأنت فى أحيان كثيرة تغرى الآخرين إلى هضم حقوقك، والتنكر لها.

يذكر أحد علماء النفس قصة امرأة كانت تتعرض للإهانة باستمرار من قبل زوجها وأولادها، فيقول: زارتني إحدى السيدات طالبة للمشورة لأنها شعرت بأن زوجها المحب للسيطرة قد هين عليها بصورة فظة قاسية، وتذمرت مما تلقاه من سوء معاملة نتيجة ألفاظه النابية وما يتبعه من أساليب لاستغلالها، فضلاً عن أن أطفالها الثلاثة لا يظهرون لها كثيراً من الاحترام وقد وصلت بها الحال إلى حد اليأس.

وبينما كانت تقص على حكاية ماضيها، سمعت بحالة طبق الأصل عن سيدة أخرى سمحت بأن يهضم حقها منذ نعومة أظفارها فوالدها صاحب نزعة الهيمنة رصد سلوكها منذ السنوات الأولى من حياتها خلال مرحلة تكوين شخصيتها، وظل يلاحق لحركاتها حتى وقت زواجها وصادف أن زوجها كان على غرار والدها وهكذا انتقل بها الزواج إلى حال من الغبن بما كانت عليه.

وبعدئذ أشرت إليها بأنها هي التي علمت الآخرين بكل دقة كيف يتعاملون معها بتلك الطريقة، وأن الخطأ لم يكن خطأهم إطلاقاً فأدركت بسرعة أنها هضمت حقها بقبولها الإهانة طوال تلك السنوات وأن مسئوليتها الآن هي البحث عن تلك الحلول في مكان آخر... وقد ساعدتها المشورة على معرفة سبل تجعل الآخرين يعاملونها بطريقة مختلفة.

وتم توجيه سلوك تلك السيدة لكي تبين لزوجها وأطفالها أنه ينبغي عليهم عدم أخذها كشيء مفروغ منه، وكان من أحب التصرفات إلى قلب زوجها أن يغضب ويستاء منها، خصوصاً في حضور أطفالها أو أشخاص من خارج المنزل، وكانت ترتعد دائماً من حدوث ذلك لأنها لم تشأ خلق مهاترات وعراك.

وأصبحت مهمتها الأولى الدفاع عن مصلحتها أمام زوجها بصوت مرتفع النبرة، وبعدئذ تغادر الغرفة، وكان عليها إذا لم يظهر أبناؤها احتراماً أن تصر بحزم على احترامها.

وبعد مرور تسعة أشهر على ممارستها هذا النوع من التصرف المجدى، بدت مغمورة بالسعادة عندما أفادت بأن أفراد عائلتها أخذوا يعاملونها كما تعاملهم هى كيف يعاملونها، أما الآن، وبعد انقضاء ثلاث سنوات، فإنها يندر أن تقابل بازدياء أو شتيمة وتعلمت تلك السيدة أيضاً كيف تدير الأمور بنفسها.

ينبغي على المرء أن يعلم الناس كيف يتعاملون معه ليس بالكلام بل بالسلوك، فإذا حاول المرء تبليغ آرائه عن رفضه لتعاملهم معه من خلال مناقشة مسهبة مستفيضة كانت النتائج الوحيدة الكلام الذى يدور بينه وبين من يغبنونه هو إعطاؤهم الحق لا تعنفهم فى ذلك وقد يكون هناك اتصال بين الشخص وكل شخص آخر... ولكن إلى أن يتعلم كيف يتصرف بطريقة مجدية، فإنه سيبقى رهن الاستغلال والطريقة التى يتصرف بها المرء ليبين تصميمه وعزمه تساوى أكثر من مليون كلمة، مهما قويت بلاغتها وفصاحتها ببيانها.

وهناك شخص آخر كان يعانى من مشكلة معينة فقد كان دائماً وديع المعاملة مع الباعة فى المتاجر، وكثيراً ما اشترى ما لم يكن يريد شراءه، لأنه كان يخشى الإساءة إلى شعور الموظفين، وبينما كان يتهاى لاتخاذ الإصرار والإلحاح منهجاً حدث أن توجه لشراء حذاء، وبعد ما عرض عليه بائع الأحذية زوجاً من الأحذية أعجبه قال إنه سيشترى ذلك الزوج، وعندما كان البائع يضع الحذائين الجديدين فى عليه لاحظ الشاب خدشاً فى أحدهما، وعندئذ كيف ما فى نفس من نزعة لتجاهل الخدش، وجمع كل جرائته وقال للبائع أعطنى من فضلك زوجاً آخر لأن فى أحد هذين الحذائين خدشاً.

وعندما رد البائع على ذلك الطلب بقوله: حاضري يا سيدى أصبحت تلك اللحظة لحظة تحول فى حياة ذلك الشاب الذى بدأ ينتهج الإلحاح فى تصرفه حيث كانت المكافآت أكثر من مجرد الحصول على زوج من الأحذية غير المخدوشة... وأخذ مديره وأصدقائه وزوجته وأطفاله يتحدثون عن شخص مختلف تماماً، أى عن شخص لا يسلم بكل ما يحدث، وهو بذلك لم يحصل على ما كان ينبغي فى معظم الأحوال فحسب، بل اكتسب أيضاً مقداراً كبيراً من الاحترام.

### وهنا بعض النصائح العملية فى هذا الأمر:

أولاً، ابدأى رد الفعل بالسلوك لا بالكلام: فإذا تخلى أحد من أفراد عائلتك عن مسئولياته، وكان جوابك التذمر المألوف الذى يتبعه قيامك أنت بالعمل بدلا منه، فإن عليك اتخاذ إجراء ما فى المرة المقبلة، فإذا كان المفروض أن يتولى ابنك تفريغ سلة القمامة، ولكنه ينسى أو يتناسى باستمرار فما عليك إلا بتذكيره مسئوليته مرة واحدة فقط، وإذا أغفل ذلك فحددي له موعداً نهائياً، وإذا تجاهل الموعد النهائى، فإن تفريغ القمامة على سريريه بكل تؤدة وهدوء مرة واحدة سيؤدى، أكثر من أى كلمات إلى تعليمه أنك تقصدين ما تقولين.

ثانياً، ارفضى تنفيذ أمور تكرهينها، خصوصاً عندما لا تشكل جزءاً من مسئولياتك.

ثالثاً، صارحى بما يضايقك وافرضى إرادتك إيجابياً.

ما من شخص طبيعى لا يستبد به الغضب حين يتعرض للإهانة إنما مهما حدث لا تدعى كلمات الغضب والتفريع تصدر عنك فى موقفك العدوانى، فإذا كان غريمك شخصاً لن تحتاجى إلى التعامل معه لاحقاً فابتعدى عنه.

وإذا كان ممن لا يمكنك أن تحاسبهم فحاولى بكل هدوء، بعيداً عن الحقد والضعف، أن تبينى له ما يضايقك فى سلوكه فهذا المنحنى التوجيهى يتيح للشخص الآخر فرصة لتغيير موقفه من غير أن يشعر بالإساءة.

رابعاً، اتبعى السلوك الذى يتسم بالإلحاح وكثرة الإصرار لأخذ حقك حتى فى الأماكن التى يبدو فيها سلوك من هذا القبيل سخيلاً:

ناقشى الخدم والباعة والغرباء وسائقى السيارات وردى على ثقيلى الظل.

خامساً، عودى الآخرين على أن يحترموا وقتك وراحتك، وأن يدركوا أن لك الحق فى الحفاظ على وقت تفعلين فيه ما يروقك من أعمال أو هوايات.



فإذا كنت بحاجة إلى فترة استراحة من العمل في مكتب أو مطبخ كثير الشغل، عبر استرخائك واستجمامك غايه من الأهمية، ولا تسمعي للآخرين مطلقاً المساس بمثل هذا الوقت ثم إنه لابد وأن لا تسمعي لأحد أن يحملك على تغيير طريقتك الجديدة في احترامك لنفسك، وقاومي اللجوء إلى الشعور بالارتباك إذا نظر أحدهم إليك نظرة جارحة أو التمس منك أمراً أو رد عليك بغضب.

والناس الذين عودتهم على هضم حقك سابقاً ليسوا في وضع يمكنهم عموماً من معرفة طريقة التصرف تجاه شخصيتك الجديدة التي لم بالفوها، إلا أنه ينبغي عليك أن تقضي موقفاً حازماً في مثل هذا الطرف.

وتذكرى أنك تلاقين معاملة بالطريقة التي تعلّمينها أنت للناس أن يعاملوك بها، فإذا اتخذت من هذه العبارة ليكن لك رد فعل معقول دليلاً في حياتك، فإنك ستكونين في الطريق نحو البدء بنوجيه الأمور على النحو الذي تشاءين.

( ٥ ) اتخذى قراراتك بنفسك :

لا أحد يتخذ قراراً لغيره إلا بخلاف مصلحته، وبذلك كان لابد من أن يتخذ كل واحد منا ما يرتبط بنفسه من قرارات دون أن يتوكل فيها.

فلا يجوز أن تدعى سواك يقرر عنك، بل يجب أن تفكرى لنفسك وأن تكونى ذاتك، وإذا لم يؤد قرارك بأى نتيجة، فإن مجرد القيام بعمل يفتح آفاقاً للقيام بأعمال أخرى أما التقاعس عن العمل فيزيد إمكان الانسياق مع التيار السائد بلا اتخاذ قرار فى المستقبل.

صحيح أن الاستشارة مطلوبة، وربما ضرورية إلا أن اتخاذ القرار هو واجبك دون الآخرين.

يقول تعالى وهو يرشد نبيه الكريم إلى الطريقة المثلى فى اتخاذ القرار:

(وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ )

آل عمران آية ١٥٩

وبهذا يوضع لنا الله تعالى مراحل اتخاذ القرار، وهى:

أولاً: مشاورة الآخرين.

ثانياً: اتخاذ القرار شخصياً.

ثالثاً: البدء فوراً بتنفيذ القرار بالتوكل على الله وعدم التواني فيه.

وفى الحقيقة فلا يمكن تصور قوة الشخصية من دون القدرة على اتخاذ القرار.

فمن لا يملك القرار، لا يملك حياته ولذلك فما عليك أن تكون لديك إرادة خاصة بك تتخذى بها قراراتك من دون أن تكونى تحت رحمة الحظ العاثر، أو تحت رحمة أشخاص آخرين.

## « كيف تصبحين زوجة سوبرستار »

والسؤال الآن هو: كيف نتخذ القرار الصائب فالمشكلة لا تكمن أحياناً في عدم اتخاذ القرار، بل تكمن في العجز عن اتخاذ القرار الصائب.

والجواب: مع الأخذ بعين الاعتبار أنه من غير الممكن انتقاء قرارات صائبة دائماً، فإن المطلوب ليس هو الحصول على العصمة في ذلك بل تحسين احتمالات التوفيق.

وفي ما يلي مجموعة من خطوات رئيسية يجدر بك اتباعها لاتخاذ قرارات أفضل:

### أولاً: ضعي المسألة ضمن إطارها الصحيح:

يتوقف مشهد الصورة على ما التقطته أنت من المناظر فيها أو استثنيتها منها، أى على الإطار الذى وخعتها ضمنه وعلى هذا النحو، من المهم والأجدى لكن أن تضعي قراراتك في "أطر مختلفة".

حين قيل لطلاب إدارة الأعمال ولبعض مديري الشركات أن إحدى الخطط الإنتاجية تنطوي على سبعين في المائة من خطوط النجاح وافق عليها معظمهم ولكن حين وصفت لهم على أنها تحتوى على ثلاثين في المائة من احتمالات الفشل، أحجموا عنها.

إن وضع مشكلة شائكة في إطار جديد قد يؤول إلى حلها وهذا ما فعله أحد الضباط في البحرية، إبان الحرب الفيتنامية فقد تعين على القبطان "لورنس تشمير" أخذ قرار سريع حول هل يسمح للضابط الفيتنامي الجنوبي بالهبوط بالطائرة الصغيرة التي تقل عائلته على حاملة الطائرات أم لا؟

وكان الفيتنامي "برنج لاي" وزوجته وأولادهما الخمسة فروا بطائرة "سيسنا" ذات مقعدين من بلادهم، وكانت حاملة الطائرات الأميركية "ميواي" أملهم الوحيد في النجاة.

لكن الطائرات المروحية كانت تغطي ظهر الحاملة، وكان البعض منهما يساوى ملايين الدولارات فإما أن تسقط طائرة الـ "سيسنا" في بحر الصين الجنوبي، وإما أن تُقذف ببعض المروحيات في البحر.

وأصدر القبطان "تشيمين أمره، فشرع البحارة في دفع عدد من المروحيات إلى البحر.

ويتذكر هذا الضابط، الخيار الذي اعتمده بين المروحيات والعائلة الفيتنامية، فيقول إن أحد الضباط الكبار في الأسطول نصحه بأن يدع طائرة الـ "سيسنا" تسقط في البحر، ثم يبادر إلى إنقاذ العائلة لكن وجود أطفال على متن الطائرة جعل تشيمينز يطرح السؤال في إطاره الواضح "هل رمى بعض المروحيات في البحر يشكل خطراً على بحارتي وعلى مهمتي؟

وكان جوابه بالطبع: لا فقرر أن المروحيات خدمت غرضها ولم تعد حاملة الطائرات "ميدواي" بحاجة ماسة إليها للقيام بمهمتها، وفي ضوء هذه الحقيقة سَهّل قرار التضحية ببعض المروحيات.

إن تغيير السؤال قد يغير النتائج في اتخاذ القرارات فمثلاً كان هنالك بائع متجول يأبى التخلي عن عمله، ويواجه معارضة من زوجته التي كثيراً ما كانت تطرح عليه المشكلة بالشكل التالي:

هل تسافر أنت أكثر مما ينبغي؟

وعندما طرحا المشكلة بشكل آخر استطاعا أن يتخذا قراراً أفضل فقد طرحاها كالتالي:

هل ينبغي للزوجة أن ترافق زوجها في كل رحلاته؟



## ثانياً: استقصي الحقائق

ليس مهماً أن تسألي نفسك كل صباح ماذا أختار لفطور الصباح، هل أكل بيضا مقلياً أو بيضاً مسلوقاً؟

فإن خيارات كهذه لا تحتاج إلى تردد... لكن انتقاء منزل جديد يقتضى دراسة عميقة تشمل طرح أسئلة من نوع: ما معدل الجرائم فى الجوار؟ كم يبعد المنزل عن المتاجر والمدارس؟ هل أسعار العقارات هناك فى ارتفاع أم انخفاض؟ ما درجة فاعلية المواد العازلة فى السقف والجدران؟

البحث والاستقصاء قد يقرران نجاح أمر مهم أو فشله ويرى "باروتشى فيشهوف" أستاذ العلوم الاجتماعية فى جامعة ميلون "أن بعض الأخطاء فى أخذ القرارات يعود إلى إجمال أجزاء تفصيلية فى القضية المطروحة".

فقبل أخذ قرار رئيسى قم بواجبك، واجمع كل ما تحتاج إليه من معلومات إذ أنه غالباً ما تتسرع أحكامنا على ما تيسر لنا من معلومات متوافرة، وقد نتجاهل الحقائق الأساسية.

إن المعلومات اللازمة قد تؤدي إلى إلغاء القرار، ولذلك فإن كثيرين يتحاشون جمعها لأنها تؤدي بهم إلى إجهاض فكرة ما، أو رغبة ما، غير أن تأجيل القرار المهم أفضل من اتخاذه بشكل خاطئ.

## ثالثاً: ابحثى عن مختلف الحلول

هناك غالباً حلول مختلفة للمشكلة، وهى قد لا تظهر على الفور، فإذا أطلقت العنان لخيالك فلربما جاء لك بالحل الأفضل...

فعلى سبيل المثال، بعد رفع الفواتير الطبية، ونفقات إصلاح المنزل ترين نفسك مدعوة لأخذ قرار أتسافرين فى عطلة هذه السنة؟

إن الجواب عن هذا السؤال واضح، فإما نعم أو لا ولكن ثمة خيارات أخرى بديلة رحلات قصيرة يومين مثلاً، فهي ممتعة ولا تكلف كثيراً فلماذا سفر مكلف؟

#### رابعاً: استتجدي بالحدس

يعتبر الحدس هو اليقين الذى لم يُتحقق منه بعد... وهو وإن لم يكن حقاً بالمطلق، إلا أنه يأتي فى كثير من الأحيان صادقاً بشرط أن يميز بينه وبين الأمل الكاذب، أو اليأس السابق.

وبالطبع لا يجوز أن نبني قراراتنا على الحدس وحده، ففى إمكانك إعادة ترتيب المعلومات لتناسب حاجاتك، إنما المهم هو أن تثقى بحدسك كإشارة أولية، تبحث بعدها عما يؤكد أو ينفيه.

#### خامساً: لا تخافى اتخاذ القرار الصعب

إن الشخص القوى فى شخصيته قد يوصف بأنه شخصية القرارات الصعبة ذلك أن قوة الشخصية تظهر فى الأزمات أو عندما يكون القرار الصعب مطلوباً على كل حال.

أما كيف تتخذ القرار الصعب، فبأن تستجلى مع نفسك أسوأ الاحتمالات المترتبة على قرارك، وتتقبل النتائج الممكنة ترى ما الذى يفعله الأشخاص الناجحون فى الحياة؟

والجواب أنهم أولئك الذين يتخذون قرارات محفوفة بالمخاطر ويتمسكون بها.

فهم يسألون أنفسهم: ما أسوأ الذى يمكن أن يحدث؟

لدى سؤالى أحدهم كيف ترك العمل المضمون فى شركة كبرى فى مدينة سعياً إلى إدارة عمل متواضع خاص فى الريف، أجاب بهذه التساؤلات المتتالية... أود أن أباشر عملاً خاصاً بى فما أسوأ الذى يمكن أن يحدث؟ أن أخفق وأخسر كل مالى

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة مسويرة ستار ■ ■

وإذا خسرت مالى كله فما أسوأ ما يمكن أن يحدث ألتحق بأى عمل أحصل عليه ثم ما هو الأسوأ أن أكره هذا العمل أيضاً لأنى لا أحب أن أعمل فى إمرة شخص آخر، ثم سأجد وسيلة لأنطلق مرة أخرى وبعد؟ سيحالفنى الحظ فى المرة المقبلة لأنى أعرف الأخطاء التى ينبغى اجتنابها.

وهذا ما حصل فعلاً، فالرجل خسر بعض الشيء ولكنه فى النهاية بنى نفسه، وحقق نجاحاً باهراً.

صحيح أن الانجراف مع التيار سهل وقد يكون مغرياً عندما يلوح أن البديل هو الوقوف والتجريف فى الاتجاه المعاكس إلا أنه كثيراً ما يكون خاطئاً وحسب ما يقول أحدهم إنك لا تستطيع التجديف ثمانين كيلو متراً عكس التيار فى يوم واحد، ولكن فى وسعك أن تجدف ثمانية كيلو مترات يومياً لمدة عشرة أيام.

فعندما يكون الاختيار بين الصعب والسهل، بين الاستسلام أو الاستمرار تذكر أن ثمانية كيلو مترات يومياً قد تعنى جهداً شاقاً لكنه ممكن.

ثم إنك إذا كنت على وشك أن تتخذ قراراً صعباً ولم يكن بإمكانك اتخاذه مرة واحدة، فيمكنك اتخاذه على مراحل ذلك لأن الكثيرين يحجمون عن اتخاذ القرارات الصعبة لأنها تبدد آمالهم بكل تداعيتها، ومتطلباتها، وأخطارها أو صعوباتها ومع تقنين القرار الصعب يمكن اتخاذه بسهولة.

## سادساً، نفذى القرارات خطوة خطوة

كما تصلح سياسة التقسيم فى اتخاذ القرار الصعب، كذلك تصلح هذه السياسة فى تنفيذه بعد اتخاذه.

وفى الحقيقة فإن التنفيذ على مراحل يكون نافعاً جداً أيضاً فى تقليل الخسائر إذا كان القرار خاطئاً، ذلك أن القرار لا يكون صعباً إلا لأنه ينطوى على بعض الأخطار وبعض الصعوبات أيضاً وهذا يعنى أنك عندما تبدأين بتنفيذ القرار على دفعات

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

فإنه يتسنى لك التخلي عنه بأقل الخسائر إذا استجدت لديك معلومات تحملك على التشكيك في صواب قرارك.

وهذا ما فعله زوجان أقفلا مكتهما العقارى فى دولتهما وافتتحا مكتبا آخر فى مدينة صغيرة تبعد عنها مئات الكيلومترات لكنهما قررا استئجار منزل بدلاً من شرائه... وهكذا أتيح لهما وقت كاف ليعرفا مدى تقبلهما للتغيير الذى طرأ على حياتهما وللتفكير مليا فى خيارات عدة تتأرجع بين شراء شقة فى مجمع سكنى وشراء منزل كبير ثم تجديده.

حافظى على مرونتك، لأن نقض قرارك لا يعنى أن شخصيتك ضعيفة، بل يدل أن لك إحساساً مرهفاً.

وبحذرنا أحد الخبراء بقوله: "لا تؤخذوا بالمثل الخادع الذى يقول: إن المال الذى دفع قد دفن بل ابنوا قراراتكم على أساس الأرباح والخسائر المرتقبة فى المستقبل.

### سابعاً : لا تبالغى فى نتائج القرارات :

أحياناً نتخذ قراراً مبالغ فى توقع النتيجة التى نرغب فيها حتى إننا نخفق فى اعتبار ما يؤدى إلى تلك النتيجة فلدى بعض الناس مثلاً حنين إلى حياة الريف البسيطة، من غير أن يتخيلوا العمل الشاق الذى يرافقها، وهناك آخرون يسعون لاهتين إلى الشهرة والثروة من غير اعتبار التضحيات الواجب بذلها فلدى اتخاذك قراراً لا بد أن توازنى بين ما تكسبينه وما تفقدينه.

### ثامناً : لا تكونى ممن يرتاح إلى القرارات السهلة دائماً :

بالرغم من أنه قليلاً ما نواجه خيارات صعبة إلا أنه عندما نواجه مثل ذلك فلا يجوز أن نميل دائماً إلى القرار السهل، فالقرار السهل يريح الدماغ، ولكنه لا يحل مشكلة حقيقية.



## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

فلا تدعي وعورة الطريق تشبط عزيمتك، فالصعوبات تتقلص كلما ازدت منها اقتراباً، والقرار السهل ليس القرار الحسن في كل الأحوال، لما أن القرار العسير هو كالتمرين الصعب يزيدك قوة واحتمالاً.

وفي كل الأحوال لا تدعي الحياة تفلت منك بسبب ميلك إلى اتخاذ القرار السهل، وتذكرى أن سنوات عمرك ستذهب على كل حال، وباتخاذ القرارات الصعبة يمكنك بعد مضي الزمن أن تنظري إلى الوراء وتقولى: كان صائباً ما فعلت وتباهى بصعوباتها.

### تاسعاً: حددى موعداً حاسماً

إذا أهملت تحديد موعد أخير لأخذ قرارك، فمن المحتمل أن تتردى فيه وترجئيه إلى ما لا نهاية.

ولا بأس أحياناً في أخذ قرار مؤقت ربما تجمعين معلومات إضافية تتيح لك اعتماد قرار بديل، وقد تبقين على قراراتك المؤقتة فتجعلينها نهائية ومن الناس من لا يعتبر ذلك قراراً على الإطلاق، بينما هو قرار.

إننا غى أحيان كثيرة نعجز عن التوصل إلى قرار لمجرد خوفنا من ارتكاب أخطاء، إلا أن عذاب القلق الناجم عن التردد هو فى الأغلب أشد إيلاماً من أى خطأ نرتكبه.

### عاشراً: اختبرى طريقة جديدة عندما تشعرين أن لاختيارات لديك

أحياناً يشعر الإنسان أن الطريق أمامه مغلق تماماً، فى هذا الوقت بالذات يكون الأفق مهيباً لاختيار أمر جديد..

فإذا شعرت فعلاً أنك فى مأزق، فازرعى بذرة فى أرض بكر واتخذى قراراً جديداً بعمل جديد.

( ٥ ) استنجدى بالطاقة الإضافية فى ذاتك

كل الناس يعرفون أنهم يمتلكون الكثير من الطاقات المعروفة ولكن القلة هم الذين يعرفون أن لديهم مخزوناً هائلاً من الطاقة الإضافية التى يمكنهم باستخراجها واستثمارها أن يحققوا ما يشبه المستحيل فى الحالات الحرجة.

إن البعض يعتقد أن كل إنسان يمتلك ذاتين فى داخله واحدة نظرية، وأخرى عملية ويرى أن نجاحنا يعتمد أحياناً كثيرة على التوازن بين هاتين الذاتين.

وإذا لم نكن نؤمن بوجود " ذاتين " كما يرى هؤلاء، إلا أن مما لا شك فيه أن الله تعالى يزود الإنسان أحياناً بقدرة جديدة لم تكن لديه، وطاقة إضافية لم تكن فى حسبانته، وبذلك الطاقة نستطيع التخلص من الكارثة أحياناً.

ولعل كل واحد منا يحتفظ فى ذاكرته بمواقف كثيرة مرت عليه ولولا تلك الطاقة الإضافية لأصيب فيها بالموت المحقق.

### الفصل الثالث

## أشهر السمات الشخصية للزوجة السوبر ستار



فى هذا الفصل نعرض لأشهر السمات والصفات التى تتسم  
بها الزوجة السوبر ستار والتى يمكن من خلالها أن تتفوق  
وتتميز فى عملها من جانب وتسعد نفسها وزوجها وأسررتها  
من جانب آخر.





## أشهر سمات الزوجة سوبر ستار

### ١ - جميلة قوية الشخصية :

من أشهر السمات التى تتصف بها الزوجة السوبر ستار أنها تجمع ما بين الجمال وقوة الشخصية والجمال بمعنى الجمال الداخلى (جمال الروح) والجمال الخارجى المتمثل فى الاهتمام بمظهرها وحيويتها وأنوثتها.

### مفهوم الجمال

هناك عدة معانٍ لمفهوم الجمال بالنسبة للزوجة فكلما كانت النسب الجسمية بين تقاطيع الجسم المختلفة مضبوطة كانت حواء تتمتع بمستوى مرتفع من الجمال وبالنسبة للوجه فإذا كانت تقاطيعه متنسقة مع بعضها البعض أى متناسقة وحائزة للنسب المضبوطة من حيث الوضع والحجم فإن مستوى جمال الوجه يكون مرتفعاً ولون البشرة إذا كان مشرباً بالدموية سواء كان منتحياً إلى البياض أم إلى السمار يكون ذلك مؤشراً من مؤشرات الجمال وهناك اختلافات طبقاً للأذواق البشرية فمنهم من يحب البيضاء الرشيقه ومنهم من يحبها ممثلة ومنهم من يحبها سمراء وغير ذلك المهم أن الجمال يدعمه النظافة والاهتمام والتزين للزوج وهو ما تحرص عليه الزوجة السوبر ستار بالإضافة إلى الذكاء فى اختيار الملابس التى تضيف إلى الجمال جمالاً وإلى الإثارة إبهاراً كل ذلك لزوجها.

### ٢ - جميلة الصوت :

الصوت المصاحب للكلام هو ما يمكن أن نسميه موسيقى الكلام إذا كان همساً ونغمياً ويختلف مستوى وجمال موسيقى الكلام من حواء إلى أخرى وهذا النوع من

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

الجمال يتوقف على طبقات الصوت التى تستخدمها حواء والباس المعانى والمشاعر وما يناسبها ورقة الصوت وعذوبته لهما تأثير السحر فى إضفاء الجمال والأنوثة على حواء وحواء الزوجة السوبر ستار التى تغزو بالكلمات حتما ستكون خلاف تلك الزوجة التى لا تجد سوى الصوت العالى والصراخ كوسائل لإثبات وجودها أو لإثبات قوتها ولكن العكس صحيح الصوت العالى دليل الضعف وليس دليل على قوة الشخصية على الإطلاق بل إن الصوت الحاسم فى المواقف الصعبة يعبر عن إصرار وقوة الشخصية دون صراخ أو حتى دون محاولة أن يعلو الصوت عن المعتاد.

وهكذا يمكن للزوجة السوبر ستار إثبات وجودها وقوة شخصيتها وجمالها عن طريق صوتها وتعبيراته.

ونقول لكل زوجة كى تصبح زوجة سوبر ستار حسنى صوتك لأن تحسين الصوت من أهم وسائل إغراء زوجك ومعظم الأزواج يهتمون بالصوت أكثر من المظهر والأذن تعشق قبل العين أحيانا وأجمل عيون الدنيا لا تساوى شيئاً إذا صاحبها صوت غير جميل ولذلك يقدم السمع دائماً على البصر.

وأقول لكل زوجة تريد أن تصبح زوجة سوبر ستار لا يصح إطلاقاً أن تهمل جمال صوتك وابدئى تجميله من الآن ودائماً.

وهناك بعض الوسائل التى تساعد على جمال صوت حواء كى تصبح زوجة سوبر ستار نذكر منها ما يلى :

أولاً : تنفسى من الأنف تنفساً هادئاً سليماً فلن يكون صوتك ناعماً مؤثراً رقيقاً إلا بالتنفس الصحى السليم.

ثانياً : اقرئى القرآن الكريم مرتلاً فى حجرة مغلقة ببطء وبصوت منخفض ثم اقرئى بصوت عال ثم عودى للقراءة بصوت منخفض وكررى ذلك يومياً لمدة شهر كل يوم جزءاً من أجزاء القرآن الكريم عندها ستجدين صوتك أكثر عذوبة.

ثالثاً : إذا كان صوتك رقيقاً فلا تأكلى المثلجات ولا تشربى السوائل المثلجة ولا تعرضى نفسك لتقلب الجو المفاجئ ولا تتلفعى بإيشارب من الصوف ولا تجلسى فترة طويلة فى أماكن مغلقة أو حجرات مكيفة الهواء وخاصة أثناء الليل.

رابعاً : احرصى على ألا تجهدى أعضاء الصوت بل تحدثى دائماً بصوت معتدل منخفض واحذرى الصياح والصوت العالى ولا تجهدى صوتك بالكلام لأن الإجهاد يزيد من شد الأحبال الصوتية ويؤذيها.

خامساً : حافظى على صحة الأنف والأذن والحنجرة لأن سلامة الصوت وجماله يحتاجان إلى سلامة أعضاء الصوت وهى الرئتان والصدر والقصبه الهوائية والحنجرة والبلعوم والأنف والفم فاحرصى على سلامتها جميعاً.

سادساً : احذرى الوقوع فى أسباب متاعب الفم والحنجرة وأولها عادة التقبيل فلا تقبلى صاحباتك وكفى السلام الحار وكذلك حالة الأطفال ولا تستعملى أدوات تجميل الشفاة الخاصة بمعارفك أو صديقاتك ولا تشربى فى أكواب غير مغسولة.

سابعاً : لا تضيعى صوتك بالصياح والتصيح ولا تحاولى رفع صوتك أو الحديث بصوت عال مدة طويلة بدون راحة حتى لا يبح الصوت وإذا ببح صوتك فاسكتى ولا تزعقى.

من المتعارف عليه أن بحة الصوت مرض ينتشر بين المدرسات والمذيعات والمغنيات وبين كل من يتكلم أو يخطب دون راحة كافية فينشأ احتكاك شديد فى أحبال الصوت ثم تنشأ كدمات فى الحبل الصوتى ويتلف.

وتذكرى أنه فى أثناء الكلام يحدث تقارب وتباعد بين الأحبال الصوتية وحين يرفع شخص صوته ويبذل مجهوداً غير عادى تزيد شدة التصاق الأحبال الصوتية ويحدث فيه الكدمات مما يؤدى إلى ببح الصوت وإذا استمر ببح الصوت ثلاثة أسابيع كان إنذاراً بالخطر ويجب مراجعة الأخصائى بمجرد ببح الصوت.

### ٣ - قوية الشخصية :

الحقيقة التى لا يمكن إغفالها أن الزوجة السوبر ستار تحب أن يكون زوجها أقوى منها فى الشخصية ويود كل زوج ناجح أن تكون زوجته باهرة الشخصية واسعة الثقافة مطمئنة النفس تعتمد على نفسها وتحسن التصرف دون أن تتعالى عليه هى سمات الزوجة السوبر ستار وأقول لكل زوجة تود أن تصبح زوجة سوبر ستار أن إحساسك بقيمتك الكبيرة وثقافتك الواسعة وشخصيتك القوية وكيانك المستقل يتيح لك التقدم تقدماً سريعاً فى عملك وحياتك ويملؤك زهوا وعزماً واعتزازاً ولكن شخصيتك القوية فى العمل والحياة العملية يجب أن تختلف تماماً عن شخصيتك فى البيت كزوجة وربة أسرة أما إذا أسأت استعمال شخصيتك المستقلة القوية داخل بيتك ومع زوجك فالغالب أن تنشأ أمامك متاعب كثيرة فى حياتك الزوجية.

أقول لكل زوجة ترغب فى ان تصبح زوجة سوبر ستار أنك تحتاجين إلى كثير من المرونة والسياسة لتغيرى عادتك المكتسبة لكى تعتادى ظروف الحياة الزوجية.

وتذكرى أن الزواج الناجح فى عصرنا الحديث ليس صراعاً بين الرجل والمرأة ولا بين قوى وضعيف ولا يعنى مطلقاً وجود حاكم مستبد ومحكوم مقهور مغلوب ولا يعنى علاقة رئيس بمرءوس لذلك فقوة الشخصية مطلوبة ولكن معناها التحكم والإصرار على رأى أمام زوجك ويجب من نلقاء نفسك أن تدمجى شخصيتك مع شخصية زوجك بحيث تنشأ منكما شخصية مشتركة واحدة متناسقة منسجمة متجاوبة.

والزوجة السوبر ستار تصل إلى مرحلة تكون فيها هى وزوجها زوجين متفاهمين تماماً متجاورين فى جو من الحب والمودة والرحمة والمشاركة والتواؤم والتوافق.

فلا تصرى إصراراً على رأيك ولا تتحكمى والأفضل أن تتقady لرأى زوجك ولن يدل انقيادك على أنك ضعيفة منقادة بل العكس هو الصحيح فخذى بأرائه واستشيريه إن اتسع وقته وأراد منك الاعتماد عليه فى تصريف أمور الحياة.



وأقول لكل زوجة ترغب فى أن تصبح زوجة سوبر ستار وتذكرى دائماً أن زوجك ليس طفلاً فلا تطمعى فى تشكيكه حسب رغبتك وتصورك ومزاجك وإرادتك فهو إنسان له شخصيته ولا يرضى أن يغير شخصيته أحد.

وإذا احتدت المناقشة بينكما أو تصرف زوجك تصرفاً لا يرضيك فاحذرى أن تتوتر العلاقة بينكما لهذا السبب ومهما بلغت من الثقافة والذكاء وسعة الأفق والمال والجمال والنفوذ فلا تحاولى أن تصمى أذنيك عن نصائح زوجك ولا تتفاخرى عليه بذكائك وعلمك ومواهبك ولا تفرضى نفسك على كل كبيرة وصغيرة فى البيت ولا تتحكمى فى تصرفاته ولا تملى عليه أوامرك وإرادتك حتى لا يثور ويهجر البيت.

أقول للزوجة التى ترغب فى أن تصبح زوجة سوبر ستار لا تتساقى وراء المتخلفات اللاتى يتحدثن عن حقوق المرأة ويدافعن عنها لأنك بشخصيتك القوية وجمالك تحصيلين على ما تريدين من زوجك طواعية وليس رغماً عنه.

#### ٤ - عظيمة :

"وراء كل عظيم زوجة سوبر ستار عظيمة"

نعم وراء كل رجل عظيم زوجة سوبر ستار ترعاه وتسعده وتدفعه للنجاح وقديما كانوا يقولون وراء كل رجل عظيم امرأة وهى مقولة ناقصة لوصف هذه المرأة فلا بد أن تكون عظيمة أو سوبر ستار بلغة القرن الحادى والعشرين.

ولست مبالغاً حين أقول إن وراء كل عظيم امرأة أعظم منه فما بالك إذا كانت هذه المرأة هى زوجته حتما ستكون زوجة سوبر ستار فهى التى تكتشف الاستعدادات والمواهب الدفينة فى زوجها فتعتمد إلى كشف النقاب عنها والاستمرار فى تشجيعه وبت الثقة فى نفسه دون أن تضر به بالغرور الأجوف كما تأخذ فى مساندته وتقف إلى جواره وخاصة فى الأزمات وأوقات الصعاب بل وتناضل ضد من يحاولون عرقلة مساعيه للوصول إلى أهدافه وتوفر له الهدوء النفسى بما تشيعه من سعادة وهذا

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

داخل البيت وخارجه أيضاً ناهيك عن اهتمام الزوجة السوبر ستار بصحة زوجها والسهر على راحته وعدم إثارة المشاكل التى تنفص عليه حياته.

فكثير من الزوجات كن سيبا فى إعاقه أزواجهن عن تحقيق آمالهم وطموحاتهم فى الرقى والتقدم والازدهار بالسيل المتدفق من المشاكل والمنغصات والنتيجة أن هؤلاء الأزواج تظل استعداداتهم ومواهبهم دفينة فى داخلهم والنتيجة مزيد من المعاناة وهؤلاء الأزواج لا يتسنى لهم على الإطلاق أن يثبتوا وجودهم فى المجمع الذى يتعاملون معه والعكس صحيح الزوجة السوبر ستار تعمل داخل المنزل وخارجه تجعل بيتها جنة مريحة يشتااق الزوج للدخول فيها والرجوع إليها وخارج منزلها إنسانة محترمة ناجحة فى عملها قدوة يجتذى بها فهذه التوعية من النساء يطلق عليهن الزوجات السوبر ستار اللاتى يدفعن أزواجهن إلى النجاح دفعاً.

### ٥ - تدفع زوجها للنجاح :

الزوجة السوبر ستار تدفع دائماً زوجها للنجاح والتميز، إنها الحقيقة التى لا شك فيها ولا يمكن النقاش أو الجدل حولها هناك أساليب وطرق يمكن من خلالها أن تدفع الزوجة السوبر ستار زوجها إلى النجاح والتميز من خلالها ويمكن إيجاز هذه الأساليب والجهود التى تبذلها الزوجة السوبر ستار فى سبيل ذلك فى النقاط الآتية:

#### أولاً : الزوجة السوبر ستار تحرص على وقتها ووقت زوجها :

الحقيقة التى لا جدال فيها ويعلمها الجميع هى أن الوقت من ذهب إن لم تقطعه قطعك ولكن إدارة الوقت من الفنون التى تتقنها الزوجة السوبر ستار دون غيرها من الزوجات فهى تتسم بالحرص على وقتها ووقت زوجها وهى دائمة التخطيط لما سوف تصنطع به فى بيتها فى المستقبل القريب والبعيد على حد سواء فهى تضع خطة لتطوير نفسها ومنزلها على المدى القريب والبعيد وتجعل من بيتها مؤسسة

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

لا بد من توفر أسباب التقدم والازدهار والتطوير لها والوقت هو رأس مالها ورأس مال زوجها فكل دقيقة يتم استثمارها لصالح الأسرة لصالحها ولصالح زوجها فإنه كان هناك وقت فراغ كان للراحة والمؤانسة وكل وقتها ووقت زوجها للعمل لصالح الأسرة وتدير احتياجاتها.

### ثانياً: الزوجة السوبر ستار تفهم زوجها بدون كلمات:

فهم الزوجة لشخصية ونفسية زوجها من أهم عوامل دفعه للنجاح والتميز فإلى جانب تمتع الزوجة السوبر ستار بالذكاء المرتفع والقدرة على فهم زوجها واحتياجاته ومطالبه دون أن يطلبها بالكلمات فإنها تتمتع أيضاً بالحدس والحاسة السادسة التي تعنى الفهم المباشر لحقائق المواقف غير المستتدة إلى ركائز أو وقائع وهي بالطبع تكتشف من خلال ذلك قدراته وإمكانياته غير المستثمرة فعلاً وتكتشف هذه الكوادر فتعمل على استثمارها وتوفير جميع الظروف المناسبة لذلك الاستثمار والدأب والصبر على زوجها إلى أن ينطلق في عالم العظماء والناجحين فإنها إن استطاعت أن تخرج المخبوء من تلك الاستعدادات والمواهب التي لدى زوجها إلى حيز واقعه السلوكي وذلك بتشجيع زوجها عن طريق التأثير النفسي الإيجابي غير المنطوق بكلمات فإنها تكون قد نجحت فعلاً في عملها ومهمتها في دفع زوجها للنجاح والتقدم.

### ثالثاً: الزوجة السوبر ستار تحدد من انفعالات زوجها الغاضبة:

ما أعظم تلك الزوجة التي تجيد فن الاحتواء واحتواء زوجها بصفة خاصة عند الانفعالات الغاضبة ومن أهم ما تحاول الزوجة السوبر ستار توفيره لزوجها استبعاد ما يثير أعصابه من أقوال أو ما شابه ذلك من الانفعالات النفسية التي تستهلك طاقته النفسية وتحول بينه وبين استثمار ما لديه من استعدادات ومواهب مطمورة بداخله وحتى إذا حدث ما يثير الزوج ويؤدي إلى انفعاله وغضبه فإنها تسارع جاهدة للحد من انفعاله وتطيب خاطره وتعمل على عودة الطمأنينة إلى



## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

قلبه والتخفيف من حدة العوامل أو الأسباب التي أثارت حفيظته فأهاجت أعصابه ودفعت به إلى الانخراط في الغضب ويعتبر فن احتواء الزوج الغاضب من أرقى الفنون الإنسانية التي يجب أن تتقنها الزوجة السوبر ستار.

### رابعاً، الزوجة السوبر ستار لا تتدخل في شؤون زوجها الخاصة

لكل إنسان خصوصياته التي لا يرغب لأحد أن يعرفها أن يتدخل فيها حتى لو كان هذا الشخص هو شريك حياته بصرف النظر عن أن الموقف صحيح أم غير صحيح فهذا لا تناقشه الآن ولكن نقول إنه يجب على كل إنسان أن يحترم رغبة الطرف الآخر الذي يشاركه حياته وإن كانت هناك أشياء يريد الزوج للزوجة ألا تتدخل فيها فيجب على الزوجة السوبر ستار وأن تحترم هذه الرغبة فوراً وتعمل على توفير مقومات الحرية لزوجها وعدم التدخل في شؤونه الخاصة على الرغم من اقتناعها واقتناعي أنا شخصياً بأن الزوجة والزوج يجب أن يكونا متكاملين ولا توجد أسرار يمكن لطرف حجبها عن الآخر.

### خامساً، الزوجة السوبر ستار ترضى زوجها نفسياً دائماً،

الذكاء والفطنة من أهم سمات الزوجة السوبر ستار التي تنجح في أن ترضى زوجها نفسياً وتمدحه دون مبالغة إذا ما أبدع شيئاً أو أثبت جدارة أو امتيازاً في أعماله كما أنها لا تستهين بما يقدمه من أعمال مبهرة ومتميزة أو بإزاء ما يثبتته من تفوق ونجاح وعلى الزوجة السوبر ستار أن تتخذ الموقف الوسط الذي لا يبيت الغرور في نفسية وقلب زوجها من جهة ولا يثبط همته أو يعيق مساره واستمرار تقدمه من جهة أخرى.

### سادساً، الزوجة السوبر ستار لا تقارن زوجها بغيره أبداً،

من أكثر السلوكيات ذكاء للزوجة السوبر ستار أن تدفع زوجها للنجاح والتقدم دفعاً دون أن تقارنه بغيره من رجال وخاصة هؤلاء الأعظم منه شأنًا وذلك أن عقد



## ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■■

مثل تلك المقارنات قد يثير غضبه وحنقه ولا يدفعه للإمام أبداً بل العكس هو الصحيح قد يؤدي ذلك إلى ضعف عزيمته وهمته وتقتصر المقارنة إذا لزم الأمر على نفسه أى مقارنة بنفسه بمعنى مقارنة ما كان عليه فى السابق وما توصل إليه بفضل عزيمته وهمته وعمله وتشده إلى عالم المستقبل وما يمكن أن يصل إليه من تقدم وارتفاع شأنه عندما يواصل اجتهاده وسعيه وبتعبير آخر تدفعه للمستقبل والعمل الجاد المثمر دفعاً كما أنها تبرز سعادتها واغتيابها بما أحرزه من تقدم عبر مشوار حياته معها منذ أن ارتبطت به وارتبط بها ومنذ أن تشابكت أيديهما فى مرحلة الحياة .

والزوجة السوبر ستار يجب أن تعتبر كل تقدم يحرزه زوجها هو تقدم لها هى شخصياً وكل نجاح يحققه فى حياته هو نجاح لها هى شخصياً ومن ثم تكون الزوجة السوبر ستار حريصة باستمرار على استمرار نجاح زوجها أن تمنع عنه كل من شأنه أن يعطله أو يعيقه عن مواصلة نجاحه وبهذا الأسلوب يمكن أن نقول بما لا يدع مجالاً للشك أن الزوجة السوبر ستار هى فعلاً الزوجة القادرة على دفع زوجها للنجاح والتقدم دفعاً مستمراً.

## سابعاً: الزوجة السوبر ستار لا تقيس النجاح بالعائد المادى:

الحقيقة التى لا جدال فيها أن النجاح لا يقاس بالعائد المادى من العمل لأن كل الأعمال غير المشروعة عائدها المادى خيالى ولا يمكن مقارنته بالعائد السوبر ستار لا تقيس النجاح الذى يحققه زوجها فى حياته بالعائد المادى الذى يحصل عليه من عمله والزوجة السوبر ستار تظهر عظمتها ونجاحها فى أنها لا تنتظر بما قد يعانى منه زوجها من ضيق ذات اليد أو من أن دخله قليل نسبياً يحصل عليه على رغم من جهوده العظيمة وأعماله الرائعة فالمال ليس هو المقياس الذى يجب أن تقاس به درجة نجاح الزوج وهناك معيار جوهري يمكن أن نقيس به مدى نجاح الإنسان فى عمله أهم بكثير من معيار المال وهو ما استطاع به أن يؤثر فى المجتمع

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

يعنى ما يقدمه الزوج للمجتمع من خدمات والمكانة الاجتماعية التى يصل إليها الزوج نتيجة سعيه واجتهاده مثل تشجيعه على مواصلة دراساته العليا للحصول على درجات الماجستير والدكتوراه فى التخصص الذى تخصص فيه أو تشجيعه على توسيع مشروعه التجارى والمشاركة فى المشروعات الخيرية أو ما شابه ذلك.

وفى حالات الطبقات الوسطى من العاملين بالحكومة وموظفى الدولة محدودى الدخل فيجب ألا تعتبر الزوجة ذلك تقصيرا من زوجها بل تدفعه للاجتهاد فى عمله والتميز فيه والنجاح للترقى والوصول إلى أعلى درجة السلم الوظيفى بصرف النظر عن المقابل المادى الذى يحصل عليه من العمل الحكومى.

## الزوجة السوبر ستار

### مصدر سعادة زوجها

الحقيقة التى لا جدال فيها أن الزوجة مصدر السعادة لزوجها فما بالك بالزوجة السوبر ستار إنها الجنة التى يتمناها زوجها إنها مصدر الإلهام والحنان فهى الشمس التى تبدد السحب وصروف الحياة لو تراكمت أو تحالفت عليه فهل تعرفين يا عزيزتى الزوجة كيف تبديدين عن زوجك السحب والغيوم وكيف تجعلين لحياته طعما حلوا وهدفاً ثميناً وكيف تغريقنه فى السعادة إغراقاً.

هل تعرفين عناصر السعادة التى يجب أن تتحلى بها كى تصبحى زوجة سوبر ستار؟

لعل أهم عناصر السعادة هى الإيمان والتفاؤل والرضا عن نفسك وشخصيتك وجمالك وتحديد أهدافك فى الحياة وتسخير قدراتك ومواهبك لتحقيق هذه الأهداف والإقبال على الحياة بنفس مطمئنة راضية وهى نفسها عناصر السعادة لزوجك.

أقول لكل زوجة ترغب فى إسعاد زوجها شجعى زوجك على تحديد أهدافه فى الحياة يركز جهده على تحقيقها تركيزاً واعياً منتظماً وليختار الطريق الصحيح السليم للانطلاق للأمام وليتذوق حلاوة الفوز بأهدافه فيدفعه النجاح إلى مزيد من النجاح وما أسعد من يحمد الله إذا نال ما توقع وإذا أظهر الرضا شكراً.

ودعائم السعادة هى الحب ثم الرضا عن النفس وعن الوضع الاجتماعى وفى العمل ثم المال وأهم دعائم السعادة الاجتماعية هى الزواج والأسرة والأطفال والأصدقاء وأنت حين تحافظين على زوجك أهم مصادر سعادتك وسعادته.

ويمكن بإيجاز تحديد النقاط التي من خلالها تكونين مصدراً لسعادة زوجك في النقاط الآتية :

- اهتمي دائماً بمظهرك وأناقتك ولا تجعلى زوجك يرى منك شيئاً منفراً أو يسمع منك لفظاً فجاً هابطاً أو يشم منك رائحة سيئة ولا تجعليه يراك فى أثناء تزيينك وتجميلك له.

- لا تترددى فى إظهار عواطفك الصادقة الجياشة ومشاعرك الفياضة وحبك المتأجج واجعلى رقتك ومحاسنك تتسلل إلى مشاعره وتتسرب إلى حواسه وتتخلل فى وجدانه وتتغلغل فى عروقه بدرجة تشعره دائماً أنه يحتاج دائماً إلى رقتك وأنوثتك وأنه لن يستغنى عن محاسنك ونعومتك وأفكارك اللامحة بذلك تصبحين فعلاً وحقا زوجة سوبر ستار.

- لا تتحسرى على العاطفة الملهبة المتأججة ومشاعر الحب الفياضة وأحلام اليقظة الحلوة التى كنت تعيشين فيها قبل الزواج فهى تهدأ بعد الزفاف وتتحول إلى عاطفة هادئة متزنة.

- تجنبى التصرفات المتقلبة التى تؤجج غيرة زوجك وتثير غيرته وتبلبل أفكاره وتجعله غير سعيد على الإطلاق والعكس صحيح.

- إذا كان الرجل هو صاحب الكلمة الأولى فى العلاقات الزوجية فأنت أيتها الزوجة مسئولة عن النجاح والتوافق والتواءم والانسجام فى الحياة الزوجية وإذا نجحت فى ذلك فأنت فعلاً زوجة سوبر ستار.

- أقول لكل زوجة مهما بلغت من علم وثقافة ومنصب وسلطان ارضخى لزوجك طواعية والجنى إليه ولا تصطدمى معه فى رأى وجربى قوة الإيحاء واهتمى فى مناقشاتك معه بأن تتبادلى الأفكار مع زوجك تبادلاً فعلياً تفاعل الآراء المستمر خير من استقطابها (استقطاباً مدمراً).



## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

- أقول للزوجة السوبر ستار ثقافة الحواس أساسها الأذن والعين واللمس وهى مدخل المعرفة والتذوق والإدراك ولذلك ينبغى أن تقدمى لزوجك ما يثقف حواسه وما يشبع رغباته وما يسمو بفرائزه وما يشعره بأنه يحيا فى الجنة حتى يتفرغ بعد إرضاء جوعه العاطفى والحسى للعمل والإبداع والإنتاج ما يجعل حياته حافلة مثمرة وجربى الكلام الحلو المفيد والابتسامة المشرقة المضئة والفكاهة المنعشة والبشاشة الممتعة وابتعدى عن الحزن والغم واللغو والعبوس والتجهم والكآبة والاكتئاب وغيرها من السلوكيات والمشاعر السلبية.

## تسيطر على ذاتها

من أهم الفنون الإنسانية التي يجب أن تتقنها الزوجة السوير ستار فن السيطرة على الذات وعدم الاندفاع في الغضب أو في حالات الخوف أو عند الانفعال الشديد وتعلمي عزيزتي الزوجة التحكم في انفعالاتك ودربي نفسك على السيطرة على أعصابك وعلى غضبك.

وعند الانفعال الشديد أو الغضب عليك القيام بالآتي:

(١) عند الغضب قومي فوراً للوضوء والصلاة فذلك سيخفف من غضبك فوراً وارتاحي واسترخي فالاسترخاء يزيل توتر عضل الجسم وينشأ الانفعال عن توتر العضل وإذا تخلصت من توتر عضل جسمك زال الانفعال.

(٢) حولي انتباهك إلى أمور أخرى حتى يتشتت انفعالك ويتبدد تماماً وأخرجي طاقتك الانفعالية في أعمال مفيدة والانفعال يولد في بدنك طاقة زائدة تساعدك على أداء بعض أعمال البيت الشاقة.

(٣) حولي أن تدربي نفسك على أداء هذه الأعمال المفيدة الشاقة للتخلص من هذه الطاقة الزائدة ومن هذه الأعمال الخروج للتريض أو رياضة البدن أو ترتيب البيت أو خياطة الملابس وسوف تعودين مرتاحة هادئة النفس وقد سك عنك الغضب بعد القضاء على الطاقة الزائدة وعلى انفعالك المفاجئ المتأجج.

(٤) يمكنك قراءة القرآن الكريم مرتلاً فالجئي للقراءة الهادئة لتبعثي في نفسك البهجة والسرور والرضا والارتياح وكلها أمور تناقض الخوف وتعارضه وتبده بالتدريج.

(٥) غيرى نظرتك إلى غيرك فإذا كرهت شخصاً أو غضبت عليه فابحثي فيه سبباً يرضيك وينال إعجابك وبذلك تتخلصين من مقتك وغضبك عليه وقدرى نفسك حقها ولا تبخسى قدرك وإذا كنت غاضبة على نفسك لشعورك بنقص أو نقيصة فابحثي عن المزايا والمواهب والمحاسن التي تزخر بها نفسك والتي ترفع قيمتك أمام عينيك وبذلك تتخلصين من شعورك بالنقص وينمحي غضبك ومزاجك السلبي.

(٦) في أثناء انفعالك الشديد ابحثي عما يثير سرورك أو ما يجعلك تسخرين ممن أغضبك وكوني من الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس وما أعظم من يملك نفسه عند الغضب والرغبة والرغبة والشهوة، تصوري أن الأمر الذي أغضبك فقاعة خاوية مثل فقاعات رغوة الصابون تلبث مدة محددة ثم تزول وهذا التصور يجعلك تسخرين من كل الفقاعات ومن كل شدة في هذه الدنيا وقد تضحكين لذلك والضحك في هذه الحالة هو أنفع شيء لصحتك النفسية والبدنية أيضاً.

(٧) أقول للزوجة السوبر ستار لا تتخذي قراراً مهماً أو حاسماً في أثناء انفعالك فالانفعال يعرقل التفكير السديد ويشل قدراتك على رؤية الأمور رؤية سليمة ولذلك يخطئ الإنسان إذا اتخذ قراراً في أثناء انفعاله أجلى اتخاذ قراراتك الهامة في أثناء انفعالك وانتظري حتى تهدأ ثورة غضبك ثم عاودي التفكير في الأمر بعد ذلك في هدوء وروية وبذلك تمنعين نفسك عن أخطاء الغضب وأضراره.

(٨) تجنبى المواقف التي تثير انفعالك وإذا لم تتفع الوسائل والطرق السابقة فلا تحبسى دموع الغضب وتمنعى البكاء لأنه وحده القادر على إعادة هدوئك وإسكات غضبك وإراحة أعصابك وتخلصك من التوتر ففي هذه الحالة فإن الدموع المنطلقة المنهمرة تخلصك فعلاً من الغضب والتوتر والمضايقات العاطفية والآلام الخفية أما الدموع المحبوسة فإنها قد تطفو وتظهر أمراضاً تتتاب النفس وتزعزعها.

(٩) زیدی ایمانک بالله وکرری لنفسک دائماً

قوله تعالى: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)

## تجيد فن التعامل

### مع الزوج ثائر الأعصاب

من أرقى الفنون الإنسانية التى يجب على الزوجة السوبر ستار إتقانها فن التعامل مع الزوج وخاصة إذا كان ذلك الزوج من النوعية الثائرة الأعصاب.

وأقول للزوجة السوبر ستار إذا كان زوجك ثائر الأعصاب وحاد الطباع فأنت فى حاجة إلى الصبر وطول البال وإعمال الذكاء والفتنة وابعثى أسباب طبعه الحادة ومنشأ أنفعاله المتوتر والغالب أن حدة طبعه هذه قد تنشأت عن ظروف خاصة قاسية تشعره بالقلق والضيق ولعله لم يستمتع بطفولة سعيدة مستقرة ومع ذلك يمكنك القيام بالآتى:

١ - أظهرى عطفك وحنانك لزوجك فالغالب أن الرجل العصبى افتقد الحب والحنان فى طفولته ومن ثم يحتاج دائماً إلى أن تغدقى عليه الحب والحنان إغراقاً دائماً.

٢ - لا تتأثرى بسلوك زوجك العصبى فلا تصرخى إذا صرخ وتذكرى أن العلاقة بين الزوجين علاقة احترام متبادل مما يفرض عليك أن تفهمى طبيعته.

٣ - لا تشوهى صورة زوجك فى أعماق عقلك نتيجة أخطائه الصغيرة... بل اكتبى فى ورقة خاصة ما فيه من عناصر الضعف وعناصر القوة حتى تتعرفى على مزاياه الكبيرة العديدة وأخطائه التافهة الصغيرة.

٤ - ناقشى زوجك فى عيوبه فى الوقت المناسب دون أن تجرحى أحاسيسه وحين تنتقدين عيباً ابدئى كلامك بالجملة لأنك على صواب فى هذا ولكن واستعملى



## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

ذكاءك وإخلاصك فى كشف نفائض زوجك وحثه على التخلص منها وإكسابه عادات حسنة جيدة سامية بدلاً من العادات السيئة الممقونة.

٥ - لا تظهرى التذمر والتأفف من سلوك زوجك وقلقه وعدم استقراره لأن قلقه مصحوب غالباً بالغرور والتعالى والاستعلاء ولن ينفعه تأنيبك بل يزيده عناداً وإصراراً على الانطواء والغرور والسلوك العصبى والواجب أن تمنعى غرور زوجك وتزيدى ثقته بنفسه وتحيطيه بالحب والحنان .

ومن ثم يعود إليه استقراره واطمئنانه ويغدو سلوكه سليماً سويّاً.

٦ - ارفعى روحه المعنوية وذكرىه بمحاسنه لأن رفع الروح المعنوية وامتناع غرور الرجل وزيادة ثقته بنفسه كلها تقلل من سرعة استثارته وانفعاله وتساعد على الهدوء والاطمئنان والاستقرار وتذكرى دائماً أن القوة المعنوية تفعل أضعاف القوة المادية البدنية.



الفصل الرابع  
الاهتمامات الأساسية  
للزوجة السوبر ستار



فى هذا الفصل نعرض لأهم الاهتمامات الأساسية  
للزوجة السوبر ستار والتي بها تستطيع أن تتميز وتصبح  
بحق سوبر ستار.





## الاهتمامات الأساسية

### للزوجة السوبر ستار

تحرص الزوجة السوبر ستار على الاهتمام بنفسها لاجتذاب زوجها واحتوائه إنها الحقيقة التي لا جدال فيها أن السعادة الزوجية تعتمد على الحياة التناسلية في ضوء المتطلبات البيولوجية والنفسية بين الزوج وزوجته، وأن ما يجعل للزوجة رونقاً في نظر زوجها ويحقق نجاح العلاقات الجنسية فيما بينهما هو ما تتصف به الزوجة من جمال من جهة وما تضيفه من جمال على الأشياء التي تستخدمها والتي في حوزتها من جهة ثانية وما تتصف به من تصرفاتها وعلاقاتها الاجتماعية وتصرفاتها من لباقة واتساق وحصانة تنعكس على شخصيتها فتوصف بالجمال من جهة ثالثة وباختصار فإن اهتمام الزوجة بنفسها بشكل باعثاً يحمل الزوج على الانجذاب إليها واشتياقه وتعلقه بها قلبياً وحسياً معاً وهو أولى اهتمامات الزوجة السوبر ستار.

ويبقى السؤال كيف تهتمين بمظهرك وتصبحين زوجة سوبر ستار؟

وإذا ما تساءلت عن الكيفية التي يتثنى لك بها الاهتمام بمظهرك فتكسبينه جمالاً فإننا نقدم إليك الوسائل التالية:

#### ١ - النظافة الشخصية وخاصة للزوجة السوبر ستار،

لا يختلف اثنان على أن النظافة تشكل الركيزة الأساسية التي يبنى عليها الإحساس بالجمال والنظافة عبارة عن مقاومة التلوث والقاذورات والروائح الكريهة التي يسببها العرق، وتنصب النظافة على العناية بجسدك وملابسك وأيضاً على الأشياء

التي تستخدمينها فكلما كنت أكثر كلفاً بالنظافة وأكثر اهتماماً بمقاومة القذارة وتحاشى اتساخ كل ما يتعلق بشخصيتك والأشياء التي تستخدمينها بما فى ذلك بيتك وأوانيك والأثاث.

الذى تستفيدين منه أنت وأسرتك (أعنى زوجك وأولادك) وتزينين بها شقتك وكل ما فى حيازتك من أشياء.

فإنك تكونين إذن أكثر بريقاً وروعة فى نظر زوجك واعلمى أن النظافة عبارة عن نشاط متصل لا يتوقف بل يمارس بدأب وانتظام وهو خاصية من خواص الزوجة السوبر ستار فإذا لم يسهر المرء على تنظيف جسمه وتنظيف متعلقاته بصفة مستمرة فإن القذارة سوف يكون لها الغلبة على النظافة بسرعة وبشدة ويتراكم وإن من الأهمية بمكان الدأب على تحقيق النظافة بإزاء كل ما يتصل بك من قريب أو من بعيد ولتكن النظافة ديدنك والشغل الشاغل لك شخصياً فلا تكون النظافة التي تحققينها فى قوامك الجسمى أو فى الأشياء التي تستخدمينها بقصد إرضاء زوجك فحسب بل يكون ذلك إرضاء أيضاً لنفسك أولاً والاستمتاع بما تحسّين به من نشوة نتيجة ما حولك وبين يديك فإذا كنت قد اكتسبت عادة النظافة منذ طفولتك وأخذت فى رعايتها وتتميتها فى قوام سلوكك فإنك ستحسّين بأن العناية بالنظافة ومقاومة القذارة تشكّلان ما يشبه الغريزة التي تدفعك على الحرص عليها وعلى الالتزام بشروطها حتى تحسّى بالسعادة وحتى تشعرى بإنسانيتك واعلمى أن من النظافة فى جسدك وفى ملابسك فالكثير من حالات التناثر الجنسى التي يجس بها بعض الأزواج من زوجاتهم والهروب إلى من يجذبهم من بائعات الهوى بما يتصفون به من حرص على النظافة، وهو عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية، فلا تهمل فى نظافتك ونظافة كل ما يحيط بزواجك من أشياء حتى يتسنى لك بذلك الاحتفاظ به ملتصقاً بك وحريصاً عليك، ولا غناء له عنك وبالتالي فإنه لا يحس بأنه بحاجة إلى البحث عن مصادر أخرى.

## ٢ - الزوجة السوبر ستار منظمة لأبعد الحدود:

والواقع أن النظام صديق للنظافة وهما وجهان لعملة واحدة ويمكن تعريف النظام بأنه تحقيق النسب الصحيحة والترتيب الواجب توافره في الأشياء وفي الأنشطة المتباينة التي يضطلع بها المرء فكلما كنت أكثر وعياً وحرصاً على توفير تلك النسب الصحيحة في جميع متعلقاته وأنشطته المتباينة كنت بالتالي أكثر قدرة على أن تجعلى من نفسك شخصية جذابة لزوجك ولجميع من تتصلين بهم أو تتعاملين معهم فالإنسان ينتمى بطبيعته إلى ما يتوافر فيه النظام بما يشتمل عليه من نسب صحيحة وإلى ما يخلو من الفوضى والاضطراب والواقع أن الزوجة الصالحة هي تلك التي تستطيع أن ترتب حياتها وفقاً للأهم فالمهم وهي لا تترك حياتها مضطربة لا تخضع لأي نظام، بل هي الشخصية التي تخضع حياتها لنظام معين وما الروتين الذي تتوخاه الزوجة الصالحة عما تلتزم به من ترتيب ونظام والنظام لا ينصب على الأشياء الخارجية فحسب بل ينصب أيضاً وأكثر على ما ينصب على طريقة التفكير فالزوجة الصالحة هي تلك المرأة التي استطاعت أن تحقق النظام في ذهنها وفي التخطيط لحياتها وفيما تعتمزم القيام به في المستقبل القريب وفي المستقبل البعيد من أنشطة، ناهيك عن أن الزوجة الصالحة هي التي تعرف كيف تحقق النظام في علاقتها بزوجها بل إنها الزوجة التي تساعد زوجها على تنظيم حياته وعلى تحقيق الانسجام في حياته وفي أنشطته التي يضطلع بها والزوجة المنظمة هي بالطبع زوجة سوبر ستار.

## ٣ - الزوجة السوبر ستار متطورة دائماً (محافظة على التقاليد)

ومن الاهتمام بالمظهر الذي ينبغى أن تهتم به الزوجة التذرع بالتطوير المستمر لكل ما يتعلق بها، ذلك أن الرتابة والجمود والاستمرار على التمسك بنمط معيشي واحد والضرب في إثر شكل واحد من النشاط يسبب النفور للزوج فالرجل يحب أن يرى في حياة زوجته حركة دائبة إلى الأمام والتطوير المنشود للزوجة يكون تطويراً



لمهاراتها ولثقافتها بصفة عامة فالزوجة التي يحس زوجها بأنها متجددة الثقافة إذ إنها تتابع ما يدور حولها من أحداث سواء في نطاق أسرتها أم في البيئة الخارجية بل وفي البيئة العالمية فتقف على ما يدور بين الدول المختلفة من أحداث وتجعل من معرفتها بها مادة تدير الحديث حولها مع زوجها ومع المتصلين بها فإن ما تتمتع به من معرفة دائبة ومن ثقافة متجددة يعتبر شاهداً على تجديد شخصيتها باستمرار وعلى حسن مظهرها الشخصي لذلك فإن المظهر الشخصي لا يقتصر على الشكل الخارجى فحسب بل يشتمل على الخارج والداخل معاً، فمظهر الزوجة المثقفة يخبئ وراءه شخصية متطورة ومطلعة باستمرار على الجديد، فلا يصيبها التخلف ولا تتصف بالرتابة في حياتها فأى حال من الأحوال فهي تسير العصور الحالية ومع ذلك تحافظ على تقاليدها وعاداتها اليومية.

#### ٤ - الزوجة السوبرستار متحدثة لبقة ومستمتعة جيدة،

على الرغم من أن الكثيرات من الزوجات لا يولين الكلام الذى يعبرن به عن أفكارهن ومشاعرهن ما هو جدير به من الاهتمام، فالواقع أن الاهتمام بالكلام يجب أن يحتل مكانه هامة ورئيسية في اهتمام المرأة بشؤونها الخاصة ولعلنا نكشف النقاب عن أن الكلام لا يقتصر على التعبير عن المعانى التى تبغى المرأة نقلها من ذهنها إلى من يتلقاها عنها سواء كان زوجها أم أولادها أم غيرهم فحسب بل ينقل أيضاً المحصلة اللغوية التى تأتت لها واكتسبتها ولقد اكتشف علماء الصحة النفسية أن إصابة الناس باللوازم الكلامية كاستخدام كلمة (مثلاً) أو كلمة (يعنى) أو غير ذلك من كلمات بكثرة فى أثناء الحديث بغير داع إنما يعزى إلى الفقر اللغوى وإلى ضحالة الحصيلة اللغوية التى اكتسبها المتكلم والكثير من حالات النفور التى يحس بها الأزواج من زوجاتهم إنما تعزى إلى إصابتهم بتلك اللوازم الكلامية التى يحشون بها كلامهن بغير داع والكلام يتضمن أيضاً موسيقى تعبيرية قد تختلف فى مستواها من شخص لآخر فبعض السيدات يتمتعن بموسيقى كلامية رائعة بينما يحرم غيرهن من هذه الميزة. ومما لا شك فيه أن الزوجة التى تتمتع بالموسيقى



الكلامية الجميلة تجذب زوجها إلى الإنصات إلى كل ما يخرج من فمها من كلام بينما ينفر الزوج الذى لا تتمتع زوجته بمستوى جيد من موسيقى الكلام ولا يرغب فى الإنصات إلى كلامها وفن الحديث اللين والاستماع الجيد من أهم الفنون التى تتقنها دائما الزوجة السوبر ستار.

#### ٥ - الزوجة السوبر ستار تتقن الإشارات والإيحاءات والحركات،

وإذا كان للكلام أهمية خاصة فى الانطباع الجمالى فى قلب الزوج وفى قلوب جميع من يسمعون كلام زوجته فإن للحركات التى تصدر عنها وتتواكب مع كلامها، تأثيراً أيضاً فى قلوب وعقول الناس الذين تتعامل معهم ولكن الحركات التى لا تساقط الكلام أو تلك إلى تتنافر مع المعانى التى يحملها الكلام أو الإتيان بحركات رتيبة لا تتغير، بل تشكل لوازم حركية تفرض نفسها على سلوك المرأة فإنها تكون عاملاً من عوانمل النفور التى يحس بها زوجها منها فالحركات فى الواقع وسيلة تعبيرية مساعدة للكلام فإذا كانت تلك الوسيلة المساعدة محققة للغرض منها فإنها تكون بالتالى وسيلة جميلة وبخاصة إذا ما تنوعت وتماشت فى توافرها مع الكلام ومن أجمل ما يتمتع به زوجك أن يلاحظ أن حركات يديك تسير فى توازن متقن مع ما تعبرين به من كلام، ناهيك عن تعاشى الإتيان بالحركات النابية عما تقولينه أو الحركات التى لا تليق بك أعنى الحركات التى لا تصدر إلا عن السوقة وسفلة القوم وذكاء الزوجة السوبر ستار عامل أساسى فى فهم لغة الإشارات والإيحاءات التى توحى بالكثير والكثير.

#### ٦ - منزل الزوجة السوبر ستار رائع دائماً،

الزوجة السوبر ستار تجدد منزلها دائماً، (منزل متجدد دائماً)

جددى بيتك باستمرار فمن بواعث السعادة لك ولزوجك وأولادك الاهتمام بالتجديد المستمر فى منقولات البيت وفى ترتيبها ونظامها ووضعها فى أماكنها

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

فكلما استطعت أن تطورى بيتك من وقت لآخر فإن ذلك التطوير والتجديد يضيف على أسرتك السعادة ويحمل زوجك على البقاء لأطول مدة ممكنة بالبيت ناهيك عن تجديد التكنولوجيات والأدوات التى تستخدم فى بيتك فكلما ظهرت تكنولوجيا منزلية جديدة سارعى باقتنائها والتمكن من استخدامها واكتسبى المهارات التى يتمشى لك بواسطتها الإفادة منها إلى أقصى درجة ممكنة واعلمى أن من وسائل الارتقاء بثقافتك الوقوف على وسائل استخدام التكنولوجيا المنزلية التى تقومين باقتنائها ومحاولة استخدامها بعد الاطلاع على الكتيبات التى تجدينها مرفقة معها.

### ٧ - الزوجة السوبر ستار لا تقلد غيرها :

لا تقلدى غيرك من قريباتك أو صديقاتك بإزاء ترتيب أثاث منزلك أو بإزاء وضع الأدوات المختلفة فى أماكن معينة.

المهم هو ما يناسبك أنت وما يريحك ويريح زوجك وأولادك فى الاستخدام فالواقع أنه ليس هناك وضع واحد لأى شىء بمنزلك يجب الالتزام به، بل إن كل شخص له الحرية التامة فى أن يضع الأشياء بالطريقة التى تساعد على استخدامه لها بسهولة، لا تفرضى على زوجك أن يضع أشياء بطريقة معينة تروق لك ولا تروق له، بل وفرى له فرصة وضع أشياءه وترتيبها بالطريقة التى تريجه وتماشى مزاجه الشخصى فىكون عندئذ سعيداً بك، ولا يحس أنك تتحكمين فى وسائل استخدامه لأشياءه الخاصة.

### ٨ - الزوجة السوبر ستار: تقليل الجهد المبذول :

فكلما عملت على تقليل الجهد الذى تبذلينه وببذله زوجك وأولادك فى حياتهم بالبيت كنت أكثر نجاحاً فى سياسة أسرتك والواقع أن التكنولوجيات الحديثة توفر لك الفرصة لتقليل الجهد المبذول فى الشؤون المنزلية فلا تتوانى عن استثمار كل ما يتسنى استثماره لتوفير الجهد والوقت وتوجيهها وجهات بناءة.

## الحرية والزوجة السوبر ستار

### الزوجة السوبر ستار تحقق الحرية والأمان لزوجها :

على الرغم من أننا نتادى بالتكامل فيما بينك وبين زوجك فإننا فى الوقت نفسه لا نتادى بالاندماج فيما بينكما بحيث تتمحى شخصية زوجك أو تتمحى شخصيتك لا بد من الاحتفاظ بفردانية كل منكما والاحتفاظ بخصوصياتك وخصوصياته والحرية فى استخدام ممتلكاته الشخصية الخاصة به والتي يستخدمها وحده فالواقع أن الكثير من المشاكل التى تنشعب بين الزوج وزوجته تنأتى عن عدوانها على ممتلكاته الشخصية أو على محاولاته لاستخدامها بالطريقة التى لا يريد لها، وأيضاً على تنظيم وقته على النحو الذى يرغب فيه، وعلى توجيه نشاطه وتوزيعه على التحو الذى يرتضيه، وأيضاً على طريقة تفكيره أو على الاهتمامات التى يوجه إليها طاقته النفسية، أو بإزاء قضاء وقت فراغه فالزوجة التى تهتم ببيتها وبشؤونه الخاصة بها وبزوجها هى تلك التى توفر الفرص لكل شخص بالبيت حتى أولادها لكى يختص بيصمته الشخصية فى كل ما يضطلع به من نشاط، وأيضاً فى الوسائل التى يرغب فى تسيير حياته بواسطتها فالتكامل الذى تتصرف به الأسرة الناجحة يمكن أن يتوافر إذا ما قامت الزوجة بالاهتمام ببيتها على أساس الاحترام والتقدير لخصوصيات كل من الزوج والأولاد وعدم فرض السيطرة على أحد سواء كان الزوج أم الأولاد.

والزوجة السوبر ستار تحرص على ألا تكون قيذا على زوجها أو أبنائها فهى توفر لهم السبل التى يمكن من خلالها أن يشعر كل فرد يعيش داخل المنزل بأنه مستقل بالحرية والأمان داخل المنزل فلا يبعث أحد فى أدواته أو خصوصياته وإذا وجدت الزوجة السوبر ستار شيئاً من متعلقات زوجها ملقى على الأرض أو منسياً فى مكان ما تقوم بالتقاطه دون معرفة محتواه والحفاظ عليه إلى أن يحضر زوجها فتعطيه إياه بلا تعليق وكذلك حال متعلقات الأبناء كى يشعر كل فرد من أفراد الأسرة بالحرية والأمان داخل المنزل.

## الزوجة السوبرستار

### مثقفة لأبعد الحدود

#### ثقافة الزوجة السوبرستار،

علينا أن نقوم أولاً بإلقاء الضوء على معنى الثقافة، ثم نتناول بعد ذلك معنى الخبرة الحياتية التي تتمتع بها الزوجة السوبرستار.

#### واسعة الثقافة والخيال،

فالثقافة بهذا المعنى، تنصب على ما يقف عليه المرء من موضوعات حسية عن طريق حاسة أو أكثر من حواسه الخمس، ويتم الإدراك الحسى عن طريق التعرف أى بالربط بين ما سبق أن وقف عليه المرء من مدركات حسية لمعرفة ما تتضمن وترسب فى الذاكرة من تلك المدركات الحسية، كما تتضمن الأخيلة التى تقوم المخيلة بتصنيعها باعتبار أن المدركات الحسية والذكريات بمثابة خامات ذهنية تقوم المخيلة بتصنيعها فى صور ذهنية تخيلية ثم إن المعرفة تتضمن التصورات الذهنية التى يقوم بالتوصل إليها عن طريق التجريد والتعميم وترتبط المعرفة بالوحدات ولكنها قد تكون مرتبطة به ارتباطاً وثيقاً، كما أنها قد تكون مرتبطة به ارتباطاً قليلاً ولكن فى جميع الحالات فإن ثمة علاقة ما بين ما يعرفه المرء وبين وجدانه وهذا ما يجب أن يتوفر فى الزوجة حتى نطلق عليها لقب زوجة سوپرستار.

#### قادرة على التغيير

وبينما نجد أن المعرفة استقبالية فإن ثمة دافعاً لدى المرء يحمله على أن يعبر عما يعرفه، وقد يكون تعبيره بلسانه أو بالقلم أو بالآلة الكاتبة أو بالكومبيوتر وقد



يكون التعبير عن المعرفة بالرسم أو التصوير أو التشكيل أو التجسيد أو بالرموز أو الحركات أو بغير ذلك من وسائل تعبيرية والتعبير وإن كان ترجمة لما توصل إليه المرء من معرفة فإنه مجموعة من الفنون التي تحتاج إلى تدريب بالإضافة إلى تقليد ما تقع عليه ويدركه لدى الآخرين في سلوكهم، وفيما يقدمونه من نتائج تعبيرية.

### ذات مهارات إدراكية،

وهذا المعنى ينصب على الأداءات التي اكتسبها المرء عن طريق التمرن وتكرار التدريب على أداءات حركية معينة تستحيل إلى عادات تمارس بطريقة شبه لا شعورية على أن المهارة تعتمد على الإدراك الحسى، وعلى الاعتقاد الوجدانى وعلى الإقدام الإرادى بالرغم من أنها تمارس بطريقة شبه لا شعورية.

### قادرة على التقييم والتقدير،

وهذا المعنى ينصب على ما يكسبه المرء من تقييم للأشخاص والأشياء والأفكار والعواطف والمعتقدات والأدوات ويندرج فى نطاق هذا المعنى التقييمى ما يتعلق بالخير والشر من جهة وبالمناسب وغير المناسب من جهة ثانية وبالجميل والقيبح من جهة ثالثة، وبالمفيد والضار من جهة رابعة وبالجوهرى والثانوى من جهة خامسة وكلما كان المرء أكثر حصافة بأداء قدرته على التقييم كان بالتالى أبعد غوراً فى المجال الثقافى.

### قادرة على التوقع والاستشراق،

وهذا المعنى ينصب على مدى قدرة المرء على تشؤف المستقبل وعلى توقع ما سوف يحمله من أحداث ووقائع كما ينصب على قدرة المرء من مشاكل أو مواقف يجب مجابتهها بالوسائل الناجحة بحيث يحصل مجابتهها بالوسائل إلى أكبر قدر من الفائدة ويبعد عن نفسه أكبر قدر من الضرر وأن يتحاشى ما يحمله له من أخطار مادية أو معنوية.

### قادرة على إقامة علاقات اجتماعية :

الزوجة السوبر ستار تكون قادرة على إقامة علاقات جديدة بينها وبين فرد أو جماعة وعلى تقوية وتشديد علاقات قائمة بالفعل أو إضعافها أو إلغائها تماماً، وكما كانت أكثر قدرة على تسييس علاقاتها لتحقيق أهداف رسمتها بوضوح فيتحقق بذلك لها التكيف الناجح مع الأحداث والوقائع الاجتماعية وما يتطور إليه المجتمع أو المجتمعات من أوضاع وما يستجد فيها من تكنولوجيات فتكون بالتالى أكثر ثقافة، وأعمق غوراً فيها.

### قادرة على الدفاع عن نفسها :

الزوجة السوبر ستار تكون قادرة على الدفاع عن نفسها وعن بيتها وعن ذويها وعن القضايا التى تؤمن بها والمعتقدات التى تحملها فى فؤداها والذود عن مصالحها ومصالح ذويها والدفاع عن قوامها الأدبى وعن سمعتها ورفع الظلم عن نفسها وشجب الاتهامات التى يوجهها أعداؤها إليها وهذا المعنى الدفاعى يستخدم بإزائه ما وهبته من ذكاء وإمكانات وتعاون مع الآخرين، حتى يتسنى الانتصار فى معركة البقاء المعنوى فالذود عن الشرف والكرامة يكون المقصود منه الحفاظ على الكينونة الشخصية وإحاطتها بسياج منيع وهذا هو حال الزوجة السوبر ستار القوية خارج المنزل والرقيقة والحنون بداخلة.

### الزوجة السوبر ستار والخبرة :

لها خبرة حياتية تستخدمها دائماً فالخبرة بهذا المعنى حدوث تفاعلات خبرية بين ما تتلقاه من مؤشرات خارجية أو مركبة ومعنى هذا أن الخبرة تخضع للتفاعلات التى تشبه التفاعلات الكيميائية، فكل موقف جديد يعمل على زيادة حجم المركب الخبرى الذى تأتى لها نتيجة السلسلة الطويلة والمتصلة من التفاعلات الخبرية.

### الزوجة السوبر ستار تصحح سلوكياتها :

والخبرة بهذا المعنى تعنى قيامها بتصحيح ما اعوج من سلوك، سواء بالحذف والإضافة، أم بتعديل الخطط التى تضعها لبلوغ أهدافها ومعنى هذا أن الخبرة تخضع لقانون المحاولة والخطأ فمن الأخطاء السلوكية ينبعث السلوك الصحيح ومن الانحرافات تتأتى الاستقامة والمرشد وهو أمر طبيعى فى الحياة.

### الزوجة السوبر ستار تربط المواقف بعضها ببعض :

والخبرة بهذا المعنى تعنى ربط المواقف أو المؤثرات الجديدة بالمواقف أو الانطباعات السابقة التى سبق أن اكتسبتها، وهذا ما يُعرف بالتداعى للمعاني، على أن الخبرة تتسع لأكثر من المعانى، فثمة بالإضافة إلى الخبرات المعرفية، ما أكتسبته من خبرات وجدانية ومن خبرات أدائية وخبرات علائقية، وهى جميعاً تخضع لقانون الترابط.

### الزوجة السوبر ستار تستثمر إمكانياتها :

والخبرة بهذا المعنى تعنى قدرتها على استثمارها من استعدادات ومواهب فطرية، وذلك لإخراجها من حيز الكمون إلى حيز الواقع السلوكى، فالخبرة هى مجموع العمليات التى تساعدها على أن تقوم باكتشاف ما لديها من استعدادات كامنة فى دخيلتها، وتوظيفها فى الواقع الموضوعى الخارجى، وسواء كان ذلك التوظيف للخير أم للشر ولما يناسب المجتمع أو يناهضة فإنه ينخرط فى جميع الحالات فى نطاق الخبرة.

### قادرة على ضبط انفعالاتها

وهذا المعنى الذى تنتمى إليه الخبرة يعنى قدرة الزوجة على ضبط انفعالاتها وأهوائها وصاحبة الخبرة تفيد من المواقف السابقة فى شحذ همتها للحيلولة بين ما يعبر عنه بالكلام أو بالتصرفات وفى المواقف الخارجية، وبين التهور أو التعبير

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

الفج عما يعتمد بدخيلتها من ثورات نفسية انفعالية، وبتعبير آخر فإن الخبرة تعمل على تقوية القدرة على الكف والجمام السلوك وعدم التعبير إلا عن ألوان السلوك المتزنة والهادفة إلى تحقيق أهداف نبيلة وملائمة للمواقف الاجتماعية التي ينخرط المرء في إطارها وهي إحدى سمات الزوجة السوبر ستار.

### الزوجة السوبر ستار خبيرة اقتصادية :

وهذا المعنى الذى تنصب الخبرة إليه لا ينحصر فى نطاق الاقتصاد المالى، بل يتسع ليشمل جميع أنحاء الحياة التى ينفق فيها جهده ووقته فصاحب الخبرة يتخذ الموقف الوسط بين الإفراط والتفريط، فهو لا ينفق من ماله أو جهده أو وقته أكثر مما يتطلب الموقف كما أنه لا يفتر أو يبخل بإزاء ذلك بل يلتزم بالموقف الحكيم الوسيط بين الطرفين المتضارين، أعنى التبذير والشح.

### الزوجة السوبر ستار موضوعية :

وهذا المعنى ينصب على التمكن من التذرع بالنظرة الموضوعية إلى الأشخاص والأشياء والمواقف والعلاقات، فصاحب الخبرة يمتاز بأنه يقيس الأمور بمقياسها الصحيح، فهو لا يتحيز ولا يتعصب، بل يتخذ الموقف العادل الذى يخلو من الاندفاع والتهور، وبتعبير آخر فإن صاحب الخبرة يكون شخصية متزنة فى الفكر والعاطفة والإرادة كما أنه الشخصية التى توازن بين خبرات الماضى ومواقف الحاضر وتوقعات المستقبل فهو لا ينحاز إلى الماضى فيكون رجعيًا، ولا ينحاز إلى الحاضر فيكون قصير النظر ولا ينحاز إلى المستقبل فيكون خياليًا وغير واقعي.



## كيف تدعمين ثقافتك

### وتخصيبين خبراتك؟

وعلينا فى نهاية المطاف أن نلقى الضوء على الوسائل التى يتسنى لك كزوجة أن تدعمى ثقافتك بواسطتها، وأن تزيدى من خبراتك حتى تحتلى مكانة مرموقة فى نظر زوجك والوسائل هى:

#### ١ - تخيرى قراءاتك بعناية،

فالواقع أن المطروح بالمكتبات وعلى الأرصفة من كتب ومجلات أكثر بكثير جداً مما يمكن الاطلاع عليه أو حتى تصفحه، وليس كل ما ينشر يصلح لاستعداداتك أو مفيد لتزويدك بالثقافة المناسبة لك، إذن تخيرى ما يناسبك، وما يدعم ثقافتك ويزيد من خبرتك وليس المهم كمية ما تقرئينه، بل المهم هو مدى إفادتك مما تقومين بقراءته.

#### ٢ - استفيدي من وسائل الإعلام،

وازنى بين ما يسليك وبين ما يمدك بالأفكار والخبرات الجديدة مما تنشره الصحف ويذيعه الراديو وبيثه التلفزيون وعليك أن تبتعدى عما لا يناسبك أو يماشى ذوقك ولا يضيف إلى معرفتك وخبرتك الجديد الذى تقدرينه، ويتفاعل مع مقوماتك الخبرية ويعمل على نمو المركب الخبرى الذى حصلت عليه.

### ٣ - ابتعدى عن الشخصيات التافهة أو المناوئة :

اعلمى أنك كلما ازددت ثقافة وخبرة، فإن ثمة شخصيات من النساء أو من الرجال سوف يقفون لك بالمرصاد يناوئونك ويحقدون عليك ويحيكون لك المؤامرات فلا تلتفتى إليهم، بل سبرى فى طريقك واستشعري استعدادك وإمكاناتك، وأنفقى وقتك وجهدك فى رعاية شخصيتك وفى التعبير عن مواهبك، ولكن عليك ألا تتعالى على زوجك إذا كان أقل منك فى مستوى ثقافته، أو أقل منك فى خبراته، على العكس من هذا استمرى فى تشجيعه حتى يتقدم خطوات حثيثة نحو آفاق ثقافية أرحب ونحو مصادر للخبرة أغزر وأعمق.

### ٤ - احتفظى برقتك وأنوثتك :

اعلمى يا صديقتى أن انفعالات الغضب والغيرة والحقد هى أعدى أعداء الرقة والأنوثة، فمن الواجب عليك إذن أن تتجنبى المواقف التى تثير حفيظتك وتخرجك عن وعيك وتستثير لديك انفعالات الغيرة والحقد والغضب، فبهذا الاجتناب تظلين مُتَّسمة بالأنوثة الرائعة والرقة التى تأخذ بالألباب، وإذا كان من حولك يسعدون برقتك وأنوثتك، فإن زوجك هو أولى الناس بالاستمتاع بتلك الرقة والأنوثة، فكونى سائعه بما تبدينه له من خصائصك الأنثوية، وما يرتسم على ملامح وجهك من هدوء واتزان وجدانى، وبما يترجم فى صوتك من رقة ورفاهة فى المشاعر.

## قواعد العلاقات الاجتماعية

### للزوجة السوبر ستار

هناك قواعد اجتماعية يجب على الزوجة السوبر ستار الالتزام بها :

(١) تحاشى الشخصيات رديئة السمعة : فكما أن المرء يبتعد عن الأشياء الملوثة، أو عن مصادر الميكروبات والأمراض المعدية فإن عليه أيضا أن يتحاشى ويبتعد ويتحرز من مخالطة الشخصيات الملوثة بالسمعة الرديئة، فكلما تعففت الزوجة عن مخالطة الدنيئات اللاتى تلوث سمعتهن، كانت إذن فى مأمن من أن تلوث سمعتها هى أيضا، فتصير شخصية منبوذة ويتحاشاها الناس.

(٢) عدم مخالطة النمامين، وجدير أيضا بالزوجة الحصينة، أن تتحاشى الانخراط فى مجالس النمامين سواء كانوا نساء أم رجالاً وعليها أن تعلم أن النمام شخص مريض بالنميمة، سواء كان ما يلوكة من كلام، له أساس من الصحة أم من اختلاقه تماماً أم أنه قد شوه الوقائع التى حدثت، فأضاف إليها أو حذف منها. وعلى الزوجة الحصينة أن تتأكد من أنها إذا ما خالطت النمامين فلن تنجو من فحشهم فما أن تخرج من نطاق مجلسهم حتى يبدأوا فى لولك سيرتها، والنيل من سمعتها فلا سبيل للنجاة من أنيابهم النمامة، سوى تجنبهم وعدم مجالستهم، أو إعطائهم أى فرصة لنقل أخبارها، بل عليها أن تحافظ على أسرار ذويها وصديقاتها بعيداً عن ألسنتهم القذرة.

(٣) مجانية المتقلبين، فهناك من الشخصيات من الجنسين، من لا يستقرون على حالة وجدانية واحدة، فهم يقلبون لأصدقائهم وأحيائهم ظهر المجن فجأة

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سويسرستار ■ ■

وبغير مقدمات، ودون استناد إلى أسباب موضوعية، فبعد أن كانت الواحدة من هذه الفئة تبدى لك الصداقة القوية والحب العميق، فإنها تكشر عن أنيابها فجأة، وتقلب لك ظهر المجن، ولقد تخلق أسباباً تستند إليها لكى تبرر بها أسباب الانقلاب عليك والتحول من الحب الشديد إلى كراهيتك بحقد مرير ومهما أخذت فى الدفاع عن نفسك، وتأكدك لها أنها واهمة، وأن شيئاً مما تدعيه عليك لم يصدر عنك فإنها تزداد إصراراً على ما تتهمك به من اتهامات لا أساس لها من الصحة، بل هى من صنع خيالها، أو أنها مجرد مبررات لما تعاني منه من تلك التقلبات الوجدانية المصاحبة بها.

(٤) محاشاة من يضيعون وقتك سدى: ومن الشخصيات التى يجب عليك تجنبها، تلك الشخصيات الثرثارة، سواء عن طريق الثروة التليفونية أم عن طريق الجلسات الطويلة فبينما تكونين معترمة على إنجاز بعض الأعمال المنزلية الهامة، فإن الواحدة من هذه الفئة تهبط عليك ولا يكون لها هم سوى قضاء وقتها ووقت غيرها ممن يقضين معها الساعات تلو الساعات فى ثرثرة فارغة وفى كلام معاد بلا طائل.

(٥) عليك ألا يفلت منك مقود حياتك، وعليك أن تضعى نصب عينيك أن وقت فراغك بعد العودة من العمل، إذا كنت موظفة، إنما هو ملك خاص لك، ولا يجب أن يستولى عليه أحد، بل لك أن تقضيه بالطريقة التى تريدينها، وأن تستثمريه بطريقة مجدية، فليس وقت الفراغ هو الوقت الذى يجب تبديده، بل هو الوقت الجدير بالاستثمار وهو الوقت الذى يتسنى لك من خلاله أن تحققى النمو لشخصيتك فاحرصى على ألا يفلت زمامه من بين يديك وكونى أنت المتحكمة فيه، ولا تسمحى لأحد أيا كان بأن يستولى عليه لمجرد أنه مبرم بالحياة، ويرغب فى إضاعة الوقت فى أى شىء أو فى أى لون من ألوان العبث التى ينحو إليها، وبميل إلى الانخراط فيها.



(٦) انتقى الشخصيات المفيدة ثقافياً لمجالستهم، والخليق بك أن تكونى حكيمة فى تخير الشخصيات التى تعود عليك علاقتك بها بفائدة ثقافية ولا نقصد الثقافة المعرفية فحسب، بل نقصد أيضاً الثقافة المهارية، والثقافية الفنية والثقافة المنزلية والثقافة الاجتماعية فكلما نمت ثقافتك المتكاملة نتيجة اتصالاتك بتلك الشخصيات المرموقة سواء كان اتصالك بها مباشراً أم غير مباشر عن طريق القراءة أو المتابعة على شاشات التلفزيون أو الراديو، فإنك تكونين بذلك شخصية على جانب أكبر من التحضر، كما تكونين زوجة مرموقة وأكثر قدرة على تسيير دفة أسرتك بنجاح، وإقامة علاقات طيبة ومثمرة مع زوجك.

(٧) احتفظى بخصوصياتك، لا تكونى من الشخصيات التى لا تستطيع أن تحتفظ بخصوصياتها وبأسرارها الشخصية أو بخصوصيات وأسرار زوجها وأولادها فليس كل من يُعرف يُقال، واعلمى أن من يستدرجونك لإفشاء أسرارك سوف يستغلون ما تبوحين به ولكى يكون مادة لأحاديثهم أو التهكم عليك، والحط من كرامتك والإساءة إلى سمعتك.

## الزوجة السوبر ستار

### شخصية اجتماعية

هناك أهمية قصوى للعلاقات الاجتماعية السوية فى حياة الزوجة السوبر ستار تعود بالنفع عليها وعلى أسرتها ولعلنا نتساءل بعد هذا عن أهمية العلاقات الاجتماعية فى حياتها، فتجد أن هذه الأهمية يمكن أن تتحدد فيما يلى:

١ - إشباع حاجتها النفسية الجوهرية، فالواقع أن الإنسان يحيا فى عالمين أساسيين، عالم الواقع الخارجى من جهة، بما يشتمل عليه من أناس وأحياء وأشياء وأحداث ووقائع وعلاقات، وعالم داخلى خاص به شخصياً، وهو عالم الفكر والوجدان والإرادة وحتى يتسنى لك أن تتمتع بصحة نفسية جيدة، فلا بد أن تعطى لكل عالم من هذين العالمين حقه من الوقت والنشاط فأنت بإقامة علاقات اجتماعية مع الأقربين فإنك تشبعين بذلك حاجة نفسية أساسية خاصة بقوامك الإنسانى الذى جبلت عليه، وهى حاجة غريزية فى دخيلتك كإنسانة، وبتعبير آخر فإنه لكى يتحقق لك تكامل الشخصية، فإن عليك أن تحققى التوازن بين الانفتاح على العالم الواقعى الخارجى من جهة وعلى العالم النفسى الداخلى المتعلق بقوامك النفسى من جهة أخرى.

٢ - إتاحة الفرصة أمامها للتأثير فى الآخرين والتأثر بهم، فالواقع أن المرأة شأنها شأن الرجل من حيث حاجتها إلى أن تتأثر بالآخرين من جهة وإلى أن تؤثر فيهم من جهة أخرى ولكن من الواجب أن يتحقق التوازن فيما بين ما يتلقاه المرء من تأثير من الناس وبين ما يؤثر فيهم أما أن يتأثر بهم دون أن يؤثر فيهم، أو أن يحاول أن يؤثر فيهم دون أن يتأثر بهم فإن هذا ينحرف به عن الصحة النفسية الجيدة، فالخليق بك، أن تحققى هذا التوازن فى حياتك وعلاقاتك بالآخرين.

٣ - اكتساب الخبرات الجديدة: بيد أنه ليس كل ما تتأثرين به من الناس الذين تتعاملين معهم، أو من تعاشرينهم يحمل لك خبرات جديدة جدرة بالاكْتساب.. فلقد يكون تأثرك بالآخرين ضاراً بك نفسياً وخبرياً، ولكن إذا ما اتجهت إلى مصادر الخبرة التي تحتاجين إليها، فإنك تضمنين بذلك تحقيق نمو شخصيتك، واعلمي أن كل خبرة تكتسبينها تصير ملكاً لك. وليست ملكاً لمن اكتسبها منهم أو عن طريقهم.

٤ - دعم الشعور بالأمن والطمأنينة: فالواقع أن الإنسان مدنى بالطبع والمرأة مدنية بالطبع شأنها فى ذلك شأن الرجل، ومعنى هذا أنها لا تحس بالأمن والطمأنينة إلا إذا أنست إلى من يحيطون بها من أشخاص أو جماعات، ولكن ليس معنى الائتناس الاختلاط بالآخرين والاندماج فيهم ورفع الكلفة معهم، بل معناه الاطمئنان النفسى إلى أنه لا يوجد خطر أو تهديد سوف يوجه إلى المرء منهم، بل أنهم يمكن أن يحموه من أى خطر يمكن أن يحيق به أو يوجه نحوه من أى مصدر من مصادر الخطر.

٥ - الإحساس بالسعادة بتبادل المحبة مع الآخرين: وذلك أن لدى الإنسان غريزتين أساسيتين: غريزة الإقبال على الناس بالحب وغريزة تلقى الحب من الناس المحيطين به، فهو إذن بحاجة إلى أن يحب بكسر الحاء وإلى أن يحب بفتحها فالحب غذاء نفسى فى غاية الأهمية فحتى حب المرء للآخرين، يشكل غذاء نفسياً يقوى شخصيته برغم أنه يقوم بتصدير الحب لهم.

٦ - الوقوف على التطورات والأحداث الأسرية والمحلية، وبتعبير آخر فإن العلاقات التى تنشأ بين المرء وبين الآخرين من حوله، تعتبر نافذة على العالم، يطل من خلالها على الواقع الخارجى فيتسنى له أن يساير الأحداث والوقائع والتطورات التى تنشأ، سواء فى نطاق أسرته أم فى نطاق المجتمعات القريبة منه والبعيدة عنه على السواء.

٧ - التنفيس عن الهموم والمضايقات الشخصية: فعن طريق العلاقات الاجتماعية، يتسنى للمرء أن يتخلص من كثير من التوترات النفسية، التي إذا لم يتخلص منها فإنها قد تصيبه بالانحرافات النفسية أو حتى بالخوف .

فالناس على الناس رحمة كما يقال، واتصال المرأة بصديقاتها، والتعبير لهن عن مضايقاتها يخلصها من توتراتها النفسية ولكن عليها أن تحذر من أولئك اللاتي يمكن أن يشتعن عليها، أو يعيرونها بما قالته.



## ما يجب على الزوجة السوبرستار مراعاته ؟

وعلينا أن نقوم فى نهاية المطاف بتقديم ما يجب عليك أن تراعيه بإزاء العلاقات الاجتماعية بينك وبين الآخرين وهى تتلخص فيما يلى:

### مراعاة الأولويات:

فعليك أن ترتبى علاقاتك الاجتماعية بدءاً من الأهم، ثم المهم ومن الطبيعى أن يقل اهتمامك وتقضى وقتك فى الانخراط فى الأهم ثم فى المهم ومن الطبيعى أيضاً أن تعزفى عن غير المهم وأن تعزفى بالأحرى عن الضار من تلك العلاقات الاجتماعية.

فالواقع أن الكثير من الخلافات الزوجية بين الزوج وزوجته، تنشأ عن تباين كل منهما فيما يرغب أن ينخرط فيه من علاقات اجتماعية فأصدقاء الزوج غير أصدقاء الزوجة ومن ثم فإن الاهتمامات التى تعتمل فى عقل وقلب الزوج تختلف عن الاهتمامات التى تعتمل فى عقل وقلب الزوجة.

### عدم إهمال أولادك:

وبالطبع فإن على الزوجة الناجحة أن تهتم بمطالب أولادها فلا يكون شاغلها الشاغل هو الالتقاء بصديقاتها وترك أولادها دون أن تعرف شيئاً عما ينخرطون فيه من اهتمامات، أو ما يقضون وقتهم فيه من أنشطة.

### تحقيق التوازن بين علاقاتك بأسرة زوجك وبين علاقاتك بأسرتك:

فالكثير من الزوجات يخطئن فى الانحياز إلى أسرهن بل ومعاداة أسرة الزوج أو محاولة ضم الزوج إلى أسرهن ومجافاة أسرته.

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

يجب أن يكون ارتباطك ببيتك هو الأساس فجميع العلاقات الاجتماعية خارج نطاق بيتك. يجب أن تكون علاقات تقع في المرتبة التالية للمرتبة التي تحتلها علاقاتك ببيتك وأولادك وزوجك.

احذري من إحياء العلاقات مع من كانت لك بهم علاقة كخطوبة قديمة قبل الزواج،

فمن أخطر العلاقات التي يمكن أن تعمل على تقويض الزوجية، تلك العلاقات التي كانت قائمة بينك وبين خطيب أو أكثر، فكل ما يستثير الغيرة في قلب زوجك، عليك بتجنبه والحرص على دعم علاقاتك بزوجك وعلى مشاعره نحوك.

**موافقة زوجك على جميع تحركاتك،**

فمن الأهمية بمكان إطلاع زوجك على من سوف تقابلينه أو تجتمعين به من صديقات وأقارب خارج البيت وذلك حرصاً على استمرار ثقته فيك، وعدم مراودة الشك له سواء بالنسبة لأفكارك أو انتحاءاتك العاطفية أو تصرفاتك.

## سمات خاصة جداً بالزوجة السوبر ستار

### عاقلة، حكيمة، لا تجعل زوجها يشك فيها

لماذا تشك الزوجة فى زوجها وما هى مواطن الشك؟

مواطن الشك التى يجب ألا تقع فيها الزوجة أبداً:

١ - مواطن الشك الجنسية: فمن المواطن التى قد ينبعث منها الشك فى عقل وقلب زوجك ما يمكن أن يفسر من جانبه بأنه ميول جنسية نحو شخص ما يعرفه أو لا يعرفه، من ذلك مثلاً أنهما كك فى مكالمة تليفونية، ثم قطعك لها فجأة بعد أن يدخل الحجرة التى تتحدثين فيها تليفونياً أو وقوفك مع أحد الشبان من جيرائك أمام باب شقتك وعندما تلمحين زوجك قادماً تتهين الكلام معه، وينصرف لحال سبيله، ولا تخبرينه عن سبب وقوفك معه، وما دار بينكما من حديث، إلى آخر تلك المواقف التى لا نجب والتى تثير الشك فى عقل وقلب زوجك من أن ثمة علاقات أو خيانات جنسية من جانبك فى غفلة من أمره ومن وراء ظهره، ويكتشفها بالمصادفة.

٢ - مواطن الشك المالية: من تلك المواطن المالية أن يكتشف زوجك أنك تقتطعين من مصروف البيت وتدخرين مبلغاً، ثم تقومين بإيداعه فى حسابك بأحد البنوك وتتسترين على ذلك وتخفين ما تدخرينه وتودعينه فى حسابك بالبنك دون علمه.

ولكنه يكتشف بالمصادفة دفتر توفيرك الذى تقومين بإخفائه عنه، فيفقد ثقته فيك وقد يتعمد إلى الإمساك بزمام مصروف البيت بعد ذلك بدلاً منك وقد فقدت مصداقيتك بإزاء شؤونه المالية فقداناً تاماً.

٣ - مواطن الشك الحركية : من تلك المواطن التي يمكن أن تبعث روح الشك في عقل وقلب زوجك، ما يلاحظه من غمز ولمز بينك وبين والدتك في أثناء وجوده معكما، حتى يستخفى عنه أمر كنتما تتحدثان فيه، أو تتستران على سر لا ترغبان في إطلاعه عليه، أو على خطأ صدر عنه، لا تريدان تأنيبه عليه، أو نحو ذلك من استخفاءات ترغبان في عدم إحماطة اللثام عنها، وعدم وقوفه عليها بحيث يظل جاهلاً بها، ومغمضاً عما يحدث حوله، أو عما حدث بالفعل من أمور ترغبين في أن تظل سرية وبعيدة عن علمه بها.

٤ - مواطن الشك الكلامية : ومن تلك المواطن التي يمكن أن تثير الشك في قلب وعقل زوجك ما تستخدمينه من ألفاظ كلامية مع جارتك في حضرته، حتى لا يقف على مضمون الكلام الذي يدور بينكما، فلقد تصفاهه بلقب لا يعرفه أو قد تقلبان الكلمات حتى لا يقف على ما تعترضان القيام به من أنشطة يكره أن تقومى بها، أو لا يوافق على مساهمتك مع جارتك في القيام بها، فقد تكونين قد اتفقت مع تلك الجارة على عمل جمعية شهرية، ولكنك لا ترغبين في أن يعلم زوجك عن تلك الجمعية شيئاً ولكنه يحس ويدرك أن هناك شيئاً ما ترغبان في إخفائه عنه، فيتسرب الشك إلى عقله وقلبه جميعاً وقد يتضخم الموقف بحيث ينتهى إلى نزاع خطير بينكما.

٥ - مواطن الشك العلائقية : من تلك المواطن العلائقية التي يمكن أن تثير الشك في قلب زوجك اكتشافه أنك قد قابلت طليقك أو خطيبك السابق سراً في بيت والدك دون أن يكون له علم بذلك اللقاء، صحيح أن هذا اللقاء كان المقصود منه تصفية بعض الأمور المعلقة بينك وبينه ولكن عندما يكتشف زوجك هذه المقابلة أو عندما يقع بالمصادفة على تلك الخطابات التي تسلمتها من طليقك ولم تكونى قد مزقتها بعد فإن الشك يأخذ كل مأخذ ويحس بأن قلبك ما ينال متعلقاً بالماضى الذى أخذت في إخفائه عنه أو الذى أكدت له مراراً وتكراراً أنك قد نسيت بهما فيه ومن فيه، وأنت قد كرست حياتك وعواطفك وفكرك كله لزوجك وأولادك، ولكن



هيهات هيهات أن يصدق زوجك كل تلك الدفوعات التي تتذرعين بها بعد أن علم بأمر ذلك اللقاء في بيت أسرتك وعثوره على تلك الخطابات التي كنت تتبادلينها وبالتالي فإن زوجك الجاهل بماضيك وحاضرك جاهل أيضاً وبكل ما يدور بالخفاء بعيداً عنه وعن علمه.

٦ - **مواطن الشك العنادية**، ومن مواطن الشك التي يمكن أن تحدث شرخاً في علاقتك بزوجك اكتشافه أنك نصيرين على ممارسة أشياء يكره أن تتذرعى بها في حياتك فهو يعتقد أن الحب لو كان بالفعل يظل حياتكما، لما كنت قد انتحيت إلى العناد بإزاء أمور تافهة يمكن أن تقلى عنها بسهولة، ومن ذلك مثلاً إصرارك على أن ترتدى فساتين قصيرة مما يشير جميع الشبان والرجال جنسياً والتطلع إليك منهم وتركيز النظر فيك، وهو يتضايق أشد المضايقة عندما يلاحظ الأعين تتركز في مفاتنك، وقد طلب منك مراراً وتكراراً أن تطيلي فساتينك أو أن تشتري فساتين جديدة طويلة تخفى ما يثير الشباب والكهول عندما تمرين أمامهم وقد نبهك أكثر من مرة إلى أن عنادك قد يجر عليك نتائج خطيرة مع بعض المتهورين من الشباب الذين يستشارون من مرآك، فقد يندفع بعضهم إلى هتك عرضك أو إلى اغتصابك، ولكنك لا ترعوين وتصيرين على موقفك بعناد مما يقلق زوجك ويشك في حبك له وإخلاصك وتكريس وانتقاسك لشخصه، بحيث لا يشاركه أحد في مفاتنك ولو بمجرد التطلع إليك وتحديق عينيه فيك (عليك بالملابس المحتشمة).

٧ - **مواطن الشك الأنانية**، ومن مواطن الشك التي قد تعتمل في عقل وقلب زوجك، ما يلاحظه من تفضيل نفسك عليه في الحاجات والرغبات فعلى المائدة يلاحظ أنك تستأثرين بأكبر وأطيب ما يوجد عليها من أصناف الطعام بينما لا تتركين له سوى النفاية أو القليل من الطعام الذي لا تتذوقينه، أو بعد أن توزعى الطعام عليك وعلى الأولاد، فلأنه صفر على الشمال، أو ضيف ثقيل غير مرغوب فيه وبالنسبة للكسوة، فإنك تستأثرين بالميزانية التي تخصصينها لشراء الملابس الجديدة، فلا تفكرين إلا في نفسك وفي الأولاد، أما هو فإنك لا تفكرين فيه ولا

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

يخطر على بالك ما يحتاج إليه من ملابس داخلية ومن تجديد زيه الذى يظهر به أمام زملائه فى العمل، وأمام جيرانه وأقربائه فعلى الرغم من أنك تصرين على أن ترتدى أغلى الملابس وأشيكها، فإنك لا تفكرين فى أن يستغنى زوجك عن ملابس الرثة القديمة التى لم يعد أحد من أقرانه يرتديها لأنها لم تعد متمشية مع الذوق العام، وأن تشتري له بدلة جديدة، كما تفكرين فى نفسك وفى الأولاد.

## واجبات الزوجة السوبر ستار

### الحكيمة العاقلة...

ولعلك تتساءلين عما يجب عليك مراعاته فى سلوكك وتصرفاتك ومواقفك من زوجك، حتى لا تتعرضى لشكوكه فى حبك وإخلاصك لما تعاهدتما عليه من إخلاص وتكريس قلبى فنجد أن ما يجب أن تراعيه يتحدد على النحو التالى:

١ - الوقوف على سيكولوجية زوجك، وهذا لا يتأتى، إلا إذا وقفت على الكيفية التى يفكر بها وعلى ما يحبه ويكرهه وأن تستوعبى توجهاته الشخصية ومحاذيره والمناطق الحساسة التى تستثيره فيقلب لك ظهر المجن ويثور بحيث لا يلوى على شئ، وأن تدركى المواقف والتصرفات التى تعجبه وما ينبو عنه ويتسمنر منه وينفر من مشاهدته إذا ما انتحيت إليه وأخذت به وتلبست بتلابيبه وبتعبير آخر فإن عليك أن تقضى على فكر زوجك ومشاعره الوجدانية ونزعاته حتى يتسنى لك أن تتعاملى معه بنجاح وحتى تتمكنى من كسب مودته، وإشاعة السعادة فى قلبه، وعدم التعرض للإساءة إليه، وحذار من أن تكونى شخصية سادية فتجدى لذتك فى إغاضته وتبتهجى عندما يخرج عن طوره ويأتى بالتصرفات التى تجعله يخجل من نفسه ثم تلوميه وتأخذى فى التشنيع عليه وتتهميه بالعصبية، وبأنه عاجز عن ضبط أعصابه، أو أنه شخص شكاك موسوس، وعشرته لا تطاق.

٢ - الترقى بالقيم الاجتماعية السائدة؛ ومن المقومات الأساسية فى سلوكك التى ينبغى أن تحرصى عليها وأن تراعىها فى علاقاتك بزوجك، التكيف لما ينحو إليه المجتمع الذى تعيشين فى نطاقه فالخروج على تلك القيم والضرب بها عرض الحائط يعرضك للنقد ويكون أول من يقوم بنقدك واتخاذ المواقف التى

لا ترضينها هو زوجك فلا أقل من أن تتكيفى للخطوط العريضة بالمجتمع وبخاصة ما يتعلق بمظهرك الخارجى وعلاقاتك بالناس من حولك وتصرفاتك بإزاء أهله وأهلك وما تقيمينه من علاقات مع الناس الذين تتعاملين معهم فلا تجلبى المشاكل لزوجك وتورطيه فى مشكلات لا تحمد مغبتها.

٣ - **ترجمى حبك لزوجك إلى سلوك وعلاقات ترضيه وتسعده:** فالحب ليس مجرد كلمات تقال وليس مجرد مظاهر فحسب، بل الحب الحقيقى هو فن إسعاد من تحبهم وإذا كانت الزوجة حصينة ومتقنة وسوية الشخصية، فإنها تعرف كيف تكلل حياة زوجها بالسعادة وذلك بتصرفاتها التى تقمه بالارتياح والنشوة، وأن تؤكد له بتصرفاتها وكلامها ومواقفها بإزائه، أنها لا تعيش إلا به ومن أجله، وطبيعى أن المرأة التى تكون منضبطة الأعصاب مع أولادها، تسعد زوجها، وتملاً حياته غبطة وهناء.

٤ - **تعديل سلوكك باستمرار:** فالواقع أن الحالة المزاجية لزوجك لا تظل ثابتة دون أن تتطور أو تتغير فهى مع الزمن تتغير فهو فى الشباب غيره فى الكهولة، وهو فى الكهولة غيره فى الشيخوخة فلا بد أن تقومى بالتكيف له، وأن تتماشى مع ما يتطور إليه... وأن تنسجمى مع حاجاته ورغباته، فالواقع أن الكثير من الزوجات يردن الأزواج على أن يظلوا كما كان عليه حالهم عندما ارتبطن بهم دون أن يتغيروا، فالكثيرات منهن لا يستطعن التكيف للتغيرات الصحية والمزاجية التى انتهى إليها الزوج، ومن ثم تنشأ بينهن وبين أزواجهن الكثير من الخلافات والمشاحنات ويتهمن حظهن لأنهن لم يوفقن فى الزواج ويتهمنهم بأنهم قد تغيروا فى مشاعرهم تجاههن بينما الحقيقة أن التغيرات التى حدثت كانت نتيجة للظروف الداخلية الجسمية والنفسية التى ألمت بهم وكان الأحرى بالزوجات أن يتكيفن لما آل إليه أزواجهن ويتقبلنهم كما هو عليه وأن يبرهن على حبهن لهم بالمواءمة بين أنفسهن وبينهم وأن يكيفوا حياتهن لحياتهم وأمزجتهن لأمزجتهم.



هـ - التمرس بالتضحية من أجل الزوج والأولاد؛ فالواقع أن للتضحية مذاقاً جميلاً ورائعاً إذا ما تذوقتها الزوجة واستمرت في التضحية من أجل زوجها، فليست الأنانية وحدها هي اللذيذة، بل التضحية أكثر لذة، وأكثر أمتاعاً للمرء، فالسعادة من لذة يخص بها نفسه دون شريك حياته فالزوجة التي تحب زوجها تجد متعتها في أن تضحى من أجله وأن تسهر على راحته، وأن تدفع عنه أى شك في إخلاصها له وتفانيها في خدمته والسهر على راحته.

## واجبات الزوجة السوبر ستار

### تجاه زوجها جسداً في قلب واحد

الزوجة السوبر ستار هي وزوجها جسداً في قلب واحد ينبض بالحب والحنان وتكون المشاركة هي المقياس المشترك وهي أساس السعادة الزوجية وأنواع المشاركة هي:

(١) المشاركة الوجدانية بينها وبين زوجها : فالزواج التي يبنى على الحب والتصاق القلبين بعضهما ببعض، وانسجام العقل مع العقل يصير فيه الزوجان في تجاوب واتصال نفسى مستمر وبتعبير آخر فإن المشاركة الوجدانية، أو التناغم الوجداني بينهما يكون قوياً ومستمراً بغير توقف، فإذا فرح أحدهما فرح الآخر معه، وإذا حزن أحدهما حزن الآخر فالزواج الحق هو استحالة الزوجة والزوج إلى شخص واحد، فينبضان بنبض واحد ويفكران بعقل واحد، وينعطفان بقلب واحد ويريدان بإرادة واحدة برغم احتفاظ كل منهما بهويته الشخصية وبما ينفرد به من سمات خاصة به.

(٢) المشاركة الاقتصادية بينها وبين زوجها : والزواج المبني على الحب والوفاء يحمل الزوجين على الشعور بأنهما شريكان في جميع المناحي الاقتصادية الخاصة بأسرتهم، فإذا ما انتعشت مالياً فإن انتعاشها يعم عليهما وعلى أولادهما، فكل ما يتعلق بالشؤون المالية شركة بينهما بل إن آمالها في الانتعاش الاقتصادي في المستقبل، هو أيضاً شركة بينهما. كما أن التخوف من الطوارئ الاقتصادية التي تسليزم النفقات الكثيرة، هي أيضاً شركة في فكرهما وفي تخطيطهما المشترك.

(٣) المشاركة المعنوية لزوجها ، فتقة الزوجة بنفسها تنعكس على ثقة الزوج بنفسه كما أن ثقة الزوج بنفسه تنعكس على ثقة الزوجة بنفسها فكلما ارتفعت معنوياته ارتفعت معنوياتها والعكس أيضاً صحيح ، فإذا ما هبطت معنوية أحد الطرفين هبطت بالتالى معنوية الطرف الآخر وكلما كان أحد الطرفين معتداً بنفسه وصائناً لكرامته ، ولا يقبل الامتهان فإن الطرف الأول أو الآخر يكون هو أيضاً معتداً بنفسه ولكرامته ولا يقبل الامتهان وباختصار فإن معنوية الزوجة أو معنوية الزوج تنعكس بصداها على معنوية الطرف الآخر .

(٤) المشاركة الاجتماعية مع زوجها ، فالمكانة الاجتماعية التى يحتلها الزوج أو تحتلها الزوجة تكون بالتالى هى المكانة الاجتماعية التى يحتلها رفيق حياته وإذا كانت أسرة الزوج أعلى مقاماً من أسرة الزوجة ، أو العكس إذا كانت أسرة الزوجة أعلى مقاماً من أسرة الزوج فإن ارتباطهما بالزواج برفع من مستوى الطرف الأقل وقد انخرط فى قوام اجتماعى جديد أعلى شأنًا من المقام الاجتماعى الذى تنسب إليه أسرته الأصلية ، فالأسرة الجديدة التى بزغت إلى الوجود بالزواج ، ترفع من شأن الطرف الأقل مستوى إلى مستوى جديد أعلى من مستواه الأصلى الذى نشأ فيه ولكن بشرط أن يكون الحب هو السائد بين شريكى الحياة بحيث يحس كلاهما أنهما قد صارا بالفعل فى قارب واحد وأنهما يشكلان وحدة اجتماعية قائمة بذاتها منبثقة عن الوجدتين الاجتماعيتين الأصليتين اللتين انبثق منهما الزوج والزوجة .

(٥) المشاركة الثقافية للزوج ، وعلى النحو نفسه ، فإن ثمة انسياباً ثقافياً ينشأ بين الزوجين المتحابين فالمستوى الثقافى المرتفع الذى توصل إليه الزوج أو الزوجة يترك أثره فى ثقافة الطرف الآخر ، صحيح أن هذا لا ينطبق بإزاء التفاصيل أو على التخصص الذى تخصص فيه أى من الطرفين ، ولكنه ينطبق بإزاء التوجه العام الذى يسود على أفق الأسرة فالأسرة التى يكون فيها الزوجان محبين للثقافة ويقدرانها قدرها ويتعشقان السمو الثقافى والارتفاع بمستوى ثقافتهما بصفة مستمرة ، لاشك يتركان الأثر البالغ فى قلوب أولادهما من الجنسين فيتعشقون

الثقافة بالتالى كما يتعشقها والداهما ويكون للأسرة وامتدادها إلى أولادها وأحفادها توجه ثقافى مرتفع المستوى يشار إليه بالبنان .

(٦) المشاركة المستقبلية للزوج: فما يترسمه الزوج أو تترسمه الزوجة من مثل عليا مستقبلية تتفاعل بعضها مع بعض بحيث يصير للأسرة ترسم مستقبل مشترك فيما بينهما وحتى لو كان لكل من الزوج والزوجة ترسم مستقبل خاص بكل منهما لا يشاركه فيه الطرف الآخر فإن ثقة ترسماً أسرياً مستقبلياً يشتركان فيه ويصبوان لتجمله ومما لا شك فيه أن اهتمام الزوجين بالمستقبل ينعكس على أولادهما إذا إنهما يصيران مهتمين بترسم مثل عليا مستقبلية خاصة بكل منهم ولكن المستقبل والعمل على تحقيقه على النحو الذى يرغب فيه كل منهم، يكون مستشفاً مما يضرب الزوجان فى أثره ويحاولان تحقيقه فى حياتهما انطلاقاً من الحاضر إلى المستقبل.

(٧) المشاركة القيمية للزوج: والشئ نفسه ينسحب بإزاء القيم التى يعتنقها كل من الزوج والزوجة، سواء كانت دينية أم قيماً أخلاقية، أم قيماً جمالية، أم قيماً اجتماعية أم قيماً مادية، يأخذ بها الزوجان ويشتركان فى الاعتزاز بها، وفى الالتزام بها فى حياتهما، وفى علاقاتهما، سواء فى نطاق الأسرة أم خارج نطاقها، ولا شك أن تلك القيم تنغرس فى قلوب وعقول أولادهما، فلا يكادون يحيدون عنها بل ويتطورون بها ويعملون على تقويتها وترسيخها فى عقول وقلوب من سوف ينجبونه من أطفال فى المستقبل بعد أن يكبروا ويتزوجوا وينشئوا أسراً جديدة وينجبوا ذرية جديدة.



## احذرى الخطوط الحمراء

### ملحوظة للزوجة السوبر ستار

وعلينا أن نتساءل بعد هذا عما يمكن أن يهدد القارب الذى يضمك أنت وزوجك بالغرق فتجد أن ما يهدده يتمثل فيما يلى:

١ - احذرى تدخل الآخرين؛ فلقد يكون من أحبائكما من يمثلون خطراً على القارب الذى جمعكما معا أنت وزوجك بالغرق، قد يكون تدخلهما فى شؤونكما الخاصة بحسن نية، كما قد يكون بسوء نية فثمة الكثير من الأقارب والجيران من يحسدونكما على ما تتمعان به من سعادة وهناء، فينتهزون أول فرصة للتدخل فى حياتكما حتى يتمنى لكما إحداث شقاق وفرقة وأن يحولوا ما بينكما من حب إلى عداة بالمناسبة فإن ثمة قنطرة قائمة فيما بين الحب والكراهية يكون من الممكن استتالة الحب إلى كراهية والتجاذب إلى تنافر والود إلى خصام وشجار.

٢ - إفشاء أسرار أسرتكما؛ ومما يهدد قاربكما المشترك بينكما بالغرق، قيام أى منكما بإفشاء ما بينكما من أسرار فإذا ما قام زوجك بالتشكى منك لأمه أو أبيه أو إخوته أو أخواته أو قمت أنت بالشكوى من تصرفاته بإزائك وتبكين لأمك أو أبيك أو إخوتك أو أخواتك مما يضايقك من سلوكه ومواقفه، فإن ذلك يكون بداية خطيرة لإغراق قاربكما المشترك فيما بينكما، وما كان من الممكن معالجته أو لم يعلن ويخرج إلى علم الآخرين، ويعلن على الملأ، يستحيل علاجه ورأب الصدع الذى نجم عنده بعد لإفشاءه وإعلانه أو خروجه من بينكما إلى شخص أو أشخاص آخرين غيركما.

٣ - احذري تضاد الأمزجة : ومما يهدد قاربكما ، ما قد ينشأ بينكما من خلافات بسبب تنافر الأمزجة بإزاء شؤون الحياة المشتركة فيما بينكما فما تحببته يبدى زوجك الكراهية بإزائه، وما يحبه هو تنفرين أنت منه، فمشاربكما، وما اعتاد عليه كل منكما مباين، بل متنافر مع مشارب الطرف الآخر وما اعتاد عليه وقد يكون تنافر الأمزجة فيما يتعلق بأنواع الطعام أو الشراب أو بإزاء نظام الحياة أو بإزاء العلاقات الاجتماعية أو قد يكون بإزاء القيم المختلفة، وما يتذوقه كل منكما ويحبه أو يكرهه، وما ينفر منه.

٤ - احذري الأنانية وعدم التحلى بالتضحية : ومن العوامل التى تهدد القارب المشترك فيما بينكما ما ينخرط فيه أحكما أو كلاكما من أنانية وأثرة، فالواقع أنه ما لم تظلكما التضحية وتفضيل كل منكما للآخر، وإيثاره على نفسه، فإن الحياة الأسرية تكون إذن معرضة إلى الانهيار.

٥ - إياك والانخراط فى علاقة غرامية جديدة، فإذا ما سيطرت علاقة حب جديدة بين الزوجة وأحد الشبان أو أحد الرجال غير زوجها، أو سيطرت علاقة غرامية بين الزوج وأحدى الشابات -نعوذ بالله من العلاقتين-، يكون القارب الذى يركبانه معاً معرضاً للفرق، فالركيزة الرئيسية التى تقوم عليها الأسرة هى ركيزة التكريس القلبى للطرف الآخر، وعدم الانعطاف إلى أى شخص من الجنس خارج نطاقها.

٦ - إياك واحتقار شريك الحياة وعدم تقديره : فالواقع أن العلاقة فيما بين الزوج وزوجته لا يمكن أن تكلل بالنجاح إلا إذا كان كل منهما يحمل فى قلبه وعقله التقدير والإعزاز للطرف الآخر، فكلما كانت الزوجة تستشعر التقدير لزوجها وكلما كان الزوج يحس هو أيضا بالتقدير لمواهب زوجته، واعتزازه بجهودها التى تبذلها فى البيت وخارجه، وفى تربية أولادهما فإن ذلك يحمله على الاستمساك بها أكثر ويزيد من إخلاصه لها وتكريس كل ما فى جعبته من إثارة وإعجاب لها، أما إذا استشعر الزوج أو استشعرت الزوجة الاحتقار من شريك الحياة، فإن ذلك يهدد قاربهما المشترك بالفرق.

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

٧ - إياك والفرقة والبعد، وكما سبق أن قلنا الفراق بين الزوج وزوجته، سواء طمعاً في زيادة الدخل، أم لعدم الرغبة في قضاء وقت الفراغ بالبيت، والانخراط في علاقات صداقة على المقهى أو بالنادى، فإن ذلك يهدد القارب الزوجى الذى يجمع الزوجين فى إطاره بالفرق.

## دراسة أسباب الخلاف

### أو النزاع بموضوعية

فالواقع أن الخروج من إطار المشكلة، عن طريق سيطرة العقل على العاطفة والانفعال، هو السبيل الوحيد لتناول أعراضها التي تتسبب في النزاع بينك وبين زوجك بالمدارسة الموضوعية فابدئي بأن تهدئي من روعك، وأن تفكري بهدوء حتى تستبيني المثيرات التي تحدث الشقاق فيما بينكما، فإذا نجحت في التلبس بالموضوعية بدلاً من الانفعالية فإنك تكونين بذلك قد أمسكت بأول الخيط الذي يسهل أمامك حل مشاكلك مع زوجك.

ابدئي بالصلح: إذا ما تأزم الموقف وخاصمك زوجك فكوني أنت البادئة بالصلح لأنك أكثر حناناً والمطلوب منك أن تستبعدي الزائد من سلوكك وأن تضيفي إليه ما ينقصه هذه الفكرة تصلح الأحوال بينك وبين زوجك.

تدربي على الاسترخاء للتخلص من التوترات النفسية: فالواقع أن الشخص المسترخي، والذي لا يتوتر نفسياً وعصبياً هو الشخص الخلق بدراسة مشكلاته بهدوء وروية.

تقبلي زوجك كما هو: اعلمي أن زوجك إنسان خطأ، مثل غالب البشر فكلما استطعت أن تظليه بحبك وودادك فإنك تساعدينه بذلك على التخلص من أخطائه.



## الزوجة السوبر ستار

### شخصية محترمة

من أهم السمات التي يمكن وصف شخصية الزوجة السوبر ستار سمة الاحترام وأنها صاحبة شخصية محترمة بمعنى الكلمة.

#### خصائص الشخصية المحترمة:

نقول هناك شخصية قوية وأخرى ضعيفة وشخصية صعبة وأخرى مرنة ولكننا نقول الآن هناك شخصية محترمة هي شخصية الزوجة السوبر ستار.

وجدير بنا أن نبدأ أولاً بإلقاء الضوء على الخصائص التي تتصف بها الشخصية المحترمة، فنجد أن تلك الخصائص يمكن أن تتحدد على النحو التالي:

#### سمات شخصية الزوجة السوبر ستار:

##### ١ - شخصية تعرف مالها وما عليها:

لكي تعرف مالك وما عليك ينبغي أولاً أن تعرفي نفسك جيداً والمعرفة التي نعنيها هي تلك المعرفة التي كان سقراط نحو ٤٧٠ - ٣٩٩ ق.م يعنيها بقوله اعرف نفسك فهو كان يقصد بالمعرفة أضلاع الشخصية الثلاثة أعنى الإدراك العقلي والاعتماد الوجداني والنزوع الإرادي، فالشخصية المحترمة تعرف حقوقها وواجباتها، وتقف على مالها فتسعى للحصول عليه، كما تعرف واجباتها فتؤديها كاملة بغير انتقاص أو تسويف أو مماطلة.

## ٢ - تستمر في النمو الخيري دون توقف:

أن تحبى الخير لك ولكل الناس فهذه سمة الإنسانة السوبر ستار فالشخصية المحترمة تستمر في اكتساب الخبرات من مصادرها المتباينة بحيث تتفاعل كل خبرة حديثة وجديدة مع المركب الخيري الذي حازته نتيجة السلسلة الطويلة من الخبرات التي اكتسبتها منذ ميلادها حتى اللحظة الراهنة والنمو الخيري لا يبدو فيما تقوم باكتسابه من خبرات جديدة فحسب بل يبدو أيضاً فيما تقوم بتوظيفه من الخبرات التي اكتسبتها قبلاً في الواقع العملي ويكون توظيفهما لها في محله بغير تبذير أو فقدان للطاقة الخيرية أو التوظيف الزائد عن المطلوب للموقف كما أنها لا تقتصر في ذلك التوظيف الخيري.

## ٣ - شخصية تستشرف المستقبل فتعد له الأهداف والخطط والوسائل المناسبة:

أن يكون لديك حدس وحاسة سادسة وتوقع للمستقبل فأنت سوبر ستار ومحترمة فالشخصية المحترمة لا تكتفى بالنظر إلى الماضي والوقوف على الحاضر بل تتطلع إلى المستقبل أيضاً وتتشوف إلى ما يحتمل أن يحمله من مواقف فتعد نفسها بالخطط الناجحة والوسائل المناسبة لمجابهته وتحقيق ما ترسمته من أهداف مستقبلية تتناسب مع التوقعات التي استشرفتها.

## ٤ - شخصية تستثمر خبراتها في مواجهة المواقف والمشاكل الطارئة:

أن يكون لديك القدرة والصمود والحزم في مواجهة المواقف الصعبة والمشاكل الطارئة سواء كانت مشاكل تخص الزوج أو الأولاد أو حتى مشاكل العمل فأنت حتماً زوجة سوبر ستار محترمة.

والشخصية المحترمة هي تلك التي تكون على أهبة الاستعداد لتوظيف ما سبق لها اكتسابه من خبرات في مجابهة المواقف والمشاكل التي تطرأ فجأة بغير توقع فينبغي لها القيام باتخاذ الموقف المناسب واستخدام الإجراءات الفعالة في معالجتها.

٥ - شخصية تعرف كيف تختار الشخصيات التي تختلط بها وتقيم علاقات ود معها :

إجادة اختبارك للشخصيات التي تختلطين بها وتقييمين معها علاقات ود حتما ليس أمرا سهلا وقيامك بذلك دليل على أنك زوجة سوبر ستار محترمة والشخصية المحترمة تستطيع أن تتقن من بين الناس المحيطين بها، والمتعاملين معها، من تقيم معهم علاقات بالقدر المناسب فهي لا تقيم العلاقات مع كل من هب ودب، كما ان العلاقات التي تقيمها مع الآخرين لا تكون على قدم المساواة وأكثر من هذا فإنها تستطيع أن تشجب بعض العلاقات التي سبق أن أقامتها مع بعض الشخصيات التي تجد أن من الواجب عليها أن تقاطعها وتقسم ما كان قائماً فيما بينهما من وشائج وذلك لأسباب تتعلق بالقيم أو بالمخاطر أو بالأضرار التي يمكن أن تحقيق بها إذا ما استمرت تلك العلاقات قائمة معها.

٦ - شخصية يتسنى لها ضبط النفس في المواقف الصعبة :

إذا كانت لديك القدرة على ضبط الذات في المواقف الصعبة فأنت حتما زوجة سوبر ستار محترمة والشخصية المحترمة تتصف بالقدرة على ضبط جماح النفس، سواء بإزاء النزوع إلى الغضب، أم النزوع إلى الخوف، أم النزوع إلى الشهوات، فهي تقوم بتقييم المواقف الصعبة التي تجابهها والتي لم تكن متوقعة، وتتخذ المواقف المناسبة لها بغير تردد أو ارتباك.

٧ - شخصية تلتزم بالوسطية في كل مواقفها :

خير الأمور الوسط وإذا كنتِ تلتزمين بالوسطية فأنت حتما زوجة سوبر ستار محترمة فمن المعروف أن الفضيلة وسط بين رذيلتين إما إفراط وإما تفريط، والشخصية المحترمة تتخذ من الوسطية ديناً سواء في علاقاتها بالآخرين أم بإزاء الإنفاق أم بإزاء بذل الجهد، بل بإزاء جميع المواقف السلوكية المتباينة.

#### ٨ - شخصية تؤثر في الآخرين وتفيدهم:

الزوجة السوبر ستار المحترمة تكون ذات شخصية قوية مؤثرة جذابة يحترمها الآخرون والشخصية المحترمة هي تلك الشخصية التي لا تتأثر بالآخرين فحسب، بل إنها الشخصية التي تؤثر فيهم أيضاً فهي إلى جانب اكتساب الخبرات من المواقف والعلاقات، ومن المشكلات والصعاب التي تجابهها فإنها تتسم أيضاً بالإيجابية إذ أنها تؤثر في الآخرين من جهة وتعمل من جهة أخرى على إفادتهم والمساهمة في حل مشكلاتهم، والتخلص من أزماتهم ومحاولة إسعادهم أيضاً.

#### ٩ - ما يجب أن تتحاشاه الزوجة السوبر ستار:

هناك مواقف وأشياء يجب حتماً على الزوجة السوبر ستار أن تتحاشاها وتتجنب القيام بها على الإطلاق وكى تكون بمكانتها العالية ومتميزة على أقرانها.

ولا شك أن قيامك بمراعاة البنود الثمانية السابقة، يضمن لك أن تكونى شخصية محترمة وزوجة سوبر ستار، وبالإضافة إلى ما ذكرناه، فإن بعض الخصائص ينبغى عليك أن تتحاشيها وألا تقعى فى أحاييلها، لأنها تتعارض تعارضاً مع ما تبغين إحرازه من احترام الناس لك، وبخاصة زوجك والخصائص الرديئة التى نحضك على تجنبها وعدم التلبس بها :

ويمكن إيجاز ما يجب أن تتحاشاه الزوجة السوبر ستار فى النقاط الآتية:

**إياك والعجز عن تحمل المسؤولية:** الزوجة السوبر ستار هي التي تتحمل المسؤولية الملقاة على عاتقها بكل رحب وسرور وأن تكون جديرة بالمسؤولية فمن الخصائص التي تحول بينك وبين التمتع بالاحترام في نظر المتعاملين معك وفي أنظار من يعاشرونك وبخاصة زوجك أن تكونى غير جديرة بتحمل المسؤوليات المنوطة بك كزوجة وأم أولاد، فثمة من النساء من لم يكتسبن القدرة على النهوض بالواجبات المنوطة بهن أو أن حياتهن قبل الزواج تمتد كما هي إلى ما بعد الزواج



دون أن تتطور أو تتقدم خطوة واحدة إلى الأمام فلا يكتسبن الخبرات المتعلقة بالإحساس بالمسؤوليات الجديدة التي ترتبط بالزواج، ثم بعد أن ينجبن تظل الواحدة منهن خالية الوفاض وعديمة الخبرة كما كان حالها قبل الإنجاب، من حيث عدم بذل أى جهد فى اكتساب الخبرات التي تتعلق بالأمومة وبفنون تربية الأطفال، بل تكل ذلك إلى الآخرين وتظل هي مكتوفة اليدين، لا تحرك ساكناً بإزاء رعاية أبنائها أو توجيههم أو التأثير فيهم.

**إياك والاندفاع بلا روية:** الزوجة السوبر ستار متعقلة دائماً ثابتة الأعصاب لا تندفع بلا روية وراء هذا أو ذاك على الإطلاق ومن الصفات الرديئة التي تحول بينك وبين الانخراط فى سلك السيدات المحترمات، أن تكونى من الشخصيات المندفعة التي لا تجيل فكرها فيما تقبل عليه من تصرفات، وبإزاء ما تصدره من قرارات، بل تندفع لاتلوى على شيء ولا تستشرف النتائج التي يمكن أن تترتب على تصرفاتها أو علاقاتها بالآخرين وبالتالي فإنها يمكن أن تتورط فى مواقف لا تحسد عليها، بل توردها موارد التهلكة، وتصيب أسرتها بمن فيها زوجها وأولادها بالأضرار البالغة، وبالمواقف المهينة، وبالتورطات التي لا علاج لها، ولا مخرج من قبضتها لذا فالزوجة السوبر ستار حتما لا بد أن تتسم بالعقلانية.

**إياك والسذاجة وللوقوع فى شرك الماكرين:** الزوجة السوبر ستار فطنة وذكية تعرف الذين حولها جيداً ومن الصفات التي عليها أن تتحاشاها، أو أن تتخلص منها إذا كنت متصفة بها السذاجة وعدم تبين أغراض وأهداف الناس الذين تقابلهم وتتعاملين معهم فالخبثاء يستطيعون استغلال السذج فيقتنصونهم سواء بابتزاز أموالهم أم بهتك أعراضهم أم باستخدامهم كأدوات لارتكاب جرائمهم الدنيئة ولاشك أن الشخصية التي لا تعمل ذكاءها فى تقييم من تقابلهم وتتعامل معهم ، تكون فريسة سهلة المنال ليستغلها المغرضون ولتكن ثقتك بالآخرين معقولة ومحددة وتذكرى أن السر الخاص بك لو خرج منك لن يصبح ملكاً خاصاً لك بعد ذلك على الإطلاق لذلك إياك والسذاجة فى التعامل مع الآخرين.

إياك والتقلب الوجداني، لابد للزوجة السوبر ستار أن تضبط ذاتها ومشاعرها تجاه الآخرين ولا تكون على الإطلاق كموج البحر ومن الصفات التي تحول بينك وبين أن تتمتعى بتقدير الآخرين لك واحترام زوجك لشخصيتك، لا تكونى متصفة بالتقلب الوجداني والشخص المتقلب وجدانياً لا يستقر على حالة نفسية واحدة، فهو فى لحظة يكون متفائلاً وفى لحظة أخرى يكون متشائماً وفى لحظة يكون محباً للناس من حوله وفى لحظة تالية وبغير مقدمات أو أسباب تجده كارهاً وناقماً عليهم والمتقلب وجدانياً قد يتقلب بين التبذير والتقصير فتجده لا يعرف ضابطاً أو معياراً يحدد إنفاقه فى ضوئه بل يوجه إنفاقه بتبذير شديد فى موقف وبتغير شديد فى موقف آخر تلك الصفات السلوكية التى تبرهن على تقلبه الوجداني فالتزمى بضبط النفس لتجنب التقلب الوجداني.

إياك وترجيح كفة الرغبات على كفة الحاجات، إياك إذا كنت ترغبين فى أن تصبحى زوجة سوبر ستار ترجح الرغبات فالشخصية المحترمة هى تلك الشخصية التى يتسنى لها أن تميز بين الرغبات والحاجات، فالرغبات قد تكون مفيدة للمرء كما أنها قد تكون ضارة بحاضره أو بمستقبله أو بسمعته أو بوضعه الاجتماعى وفى المقابل فإن الحاجات هى المطالب الاجتماعية التى تضمن للمرء أن يتقدم فى ركب الحياة، وأن يحتل مكانة مرموقة بالمجتمع الذى يتعامل معه ويقيم علاقات به ولقد تتساقط الحاجات مع الرغبات وقد تتعارض معها فالمريض بالسكر مثلاً قد تكون لديه رغبة فى أكل الحلوى ولكن حاجته للشفاء بحيث يمتنع عن تناول كل السكريات، والتلميذ قد يرغب فى الاستمرار فى النوم فى الصباح ولكن استمراره فى النوم وإن كان يشير إلى رغبة لديه، فإنه يتعارض مع مصلحته فى التوجه إلى المدرسة فى الموعد حتى يلحق طابور الصباح وقس على هذا التوجه جميع الرغبات التى قد تماشى الحاجات وقد تتعارض معها، فمثلاً بالنسبة للشخص السليم صحياً فإن رغبته فى تناول الحلوى، تكون مفيدة له من الناحية الصحية، أى أن رغبته فى تناول الحلوى لا تتعارض مع حاجته إلى تناولها، والزوجة الصالحة

هى تلك التى ترجح كفة حاجاتها على كفة رغباتها ولذا فإنها تكون محترمة فى نظر زوجها وفى نظر جميع المتعاملين معها ولكن الزوجة التى تجرى وراء رغباتها المتعلقة بالمأكل أو الملبس فإنها تفقد احترامها من جانب زوجها ومن جانب المتعاملين معها ومعارفها.

**إياك وعدم تقدير قيمة الوقت:** نقول للزوجة السوبر ستار الحكمة القديمة التى تقول الوقت من ذهب إنها الحقيقة ومن الصفات التى عليك أن تتحاشيها وإذا كنت مصابة بها فإن عليك أن تتخلصى منها هى عدم تقديرك لقيمة الوقت وتضييعه دوى فى غير ما طائل والواقع أن تقدير الناس لك وتقدير زوجك لك وإحساسه بالاحترام تجاه شخصيتك تبتدئ فى مدى اهتمامك بأن تقضى وقتك فيما هو مجد لك وللآخرين وكلما كانت الاهتمامات إلى تقضين فيها وقتك أكثر سمواً فإنك تكونين بالتالى أكثر احتراماً فى نظر زوجك وفى نظر الآخرين أيضاً.

**الخروج على القيم والتقاليد الاجتماعية:** ومن الصفات التى يجب أن تتحاشيها، الضرب صفحاً عن القيم والتقاليد الاجتماعية السائدة بالمجتمع الذى تتواجد به، وتعاملين معه فالواقع أن الشخصيات التى لا تحظى باحترام الناس هى تلك الشخصيات التى لا تأخذ فى اعتبارها السائد من القيم بالمجتمع الذى تحيا فى إطاره وتتعامل معه فحذار من الضرب صفحاً عما يأخذ به مجتمعك من قيم وتقاليد اجتماعية لئلا تفقدى احترام زوجك لك واحترام المحترمين.

■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

## هام جداً للزوجة السوبر ستار

### اغضبي ولكن لا تخطئي

#### خصائص الغضب النبيل:

سيكولوجية الغضب وفي هذا المقام سوف نقدم إضافة جديدة إلى ما سبق أن ذكرناه والمشار إليه فتجد ان هناك نوعين من الغضب نوعا نبيلًا، ونوعا آخر خسيسا فتجد أن الغضب النبيل يتصف بمجموعة من الخصائص التي نقدمها على النحو التالي:

#### أولاً: الاحتجاج ورفض الانقياد:

فالغضب الذي يبدیه الشخص المعتدى على حقوقه وإعلان رفضه لذلك الاعتداء وإيقاع الظلم عليه يعتبر غضباً نبيلاً فالغضب في ذاته لا يعتبر خطأ بل يمكن أن يعتبر وسيلة احتجاج ناحية العدوان الذي وقع على المرء أو على المجموعة التي ينتمى إليها بشرط ألا يخرج عن حدود الرفض وعدم الموافقة على ما يستاء منه من تصرفات ومواقف.

#### ثانياً: تقديم رد الفعل المناسب للمقام:

وحتى يتصف الغضب بالنيل فلا بد أن يكون بمثابة رد فعل مناسب للموقف الذي يوجد به المرء، دون زيادة عن الحد المطلوب، ودون نقص عن كمية الانفعال المناسبة للموقف فكلما استطاع المرء أن يقوم برد فعل مناسب للمقام، فإن غضبه يكون إذن غضباً نبيلاً.



### ثالثاً: الدفاع عن النفس:

والغضب الذى يدافع به المرء عن حياته يكون غضباً نبيلاً فسواء كان هذا الغضب بالكلام أم بالصياح والصوت المرتفع أم باستخدام أداة أو سلاح يصد به ما يوجه إليه من عدوان يهدد حياته بالخطر، فإن غضبه يكون غضباً نبيلاً ولكن يشترط فى استخدامه وألا تكون هناك مندوحة للاستعاضة عنها بوسائل أخرى تغنى عن استخدامها فهى إذن تستخدم عند الضرورة القصوى والضرورة تقدر بقدرها.

### رابعاً: التعبير عن كرامة المرء:

فالواقع أن اشتعال الغضب من قلب المرء والتعبير عنه سواء بالكلام أو بملامح الوجه، أم بالمواقف والتصرفات لهو شاهد على أن المرء يحافظ على كرامته وأنه يأبى الضيم أو الإهانة أو توقيع الظلم عليه، وعلى العكس من هذا فإن الشخص الذى لا يغضب برغم إهانته فإنه يكون شخصاً قليل الكرامة، أو أنه لا يثق فى قيمته الذاتية أو أنه يقبل الضيم أو أنه شخص ماسوكى يلتذا بالألم ويتنازل عن قيمته كإنسان له كرامته وعزة نفسه.

### خامساً: تأكيد الحرية الشخصية والاحتفاظ بالهوية الذاتية:

وعلى النحو نفسه، فإن الشخص الذى يغضب غضباً نبيلاً إنما يكون فى الوقت نفسه مؤكداً تمسكه بالحرية الشخصية وعلى الاحتفاظ بهويته وقيمه الذاتية ويتعبير آخر فإنه شخص برفض الإذلال أو يرفض العدوان على قوامه الذاتى بل يستمسك بفردانيته وإن ثمة حدوداً ينبغى على الآخرين أن يقفوا عندها، وألا يعتدوا على تلك الحدود الخاصة به، والتى ينبغى عليهم مراعاتها فى تعاملهم معه فلا يعتدون عليها ولا يغزونها.

## الخطوط الحمراء

وعلينا أن نقوم فيما يلي بتقديم بعض التحذيرات التي نخشى أن تقعى فى حبائلها إذا ما أخذ بك الغضب كل مأخذ على النحو التالى:

**أولاً: حذار من سب زوجك أو ضربه،**

فهما أخذ بك الغيظ والغضب كل مأخذ فلا تتورطى فى سب زوجك أو العدوان عليه بالضرب، فالواقع أن الوقوع فى مثل هذه التصرفات الرعناء، لا تحمد مغبته بل قد يكون عاملاً أساسياً فى القضاء على الوشائج العاطفية بل كل الوشائج بينك وبين زوجك.

**ثانياً: حذار من تحطيم ممتلكاتك أو ممتلكات زوجك؛**

فإذا غضبت فلا تعبرى عن غضبك بالتحطيم والإفساد سواء كان التحطيم والإفساد منصباً على ممتلكاتك الخاصة أم على ممتلكات زوجك، كالأوراق الهامة أو المستندات أو غير ذلك من أشياء ثمينة.

**ثالثاً: حذار من معايرة زوجك بأحداث أو أقوال أو مواقف سابقة؛**

فهما استولى عليك الغضب وأخذ بك كل مأخذ فاحذرى من أن تقومى بمعايرة زوجك بما مر عليه فى تاريخ حياته من مواقف مهينة لكرامته، سواء بعد زواجك منه أو قبل أن ترتبطى به وقد وقفت على جانب من تاريخ حياته بما فيه من خير وشر، وبما يتضمنه من مواقف وأحداث وعلاقات لا تشرفه، بل تعصف بكرامته وسمعته ومعنويته وبكرامة أسرته أيضاً.

رابعاً حذار من تهديده بتقديم الشكاوى ضده،

فإذا كنت على علم ببعض أسرار زوجك التي يمكن أن تكون موضوعاً لتقديم الشكاوى ضده، سواء في عمله أم في الشرطة والنيابة العامة، فعليك بضبط لسانك فلا تقومي بشيء من ذلك لأن ما أئتمنك عليه من أسرار يجب ألا تستخدميه سلاحاً لتهديده والنيل منه، أو الإضرار بمصالحه.

خامساً: حذار من معايرته بالضعف الجنسي :

وعليك إذا ما غضبت وانجرفت في انفعال الغضب الشديد ألا تعابري زوجك بأنه ناقص الرجولة وأنه شبه رجل وليس خليقاً بأن يعتبر ضمن الرجال الذين يشار إليهم بالبنان.

## الزوجة السوبر ستار

### طاهية ماهرة

الطريق إلى قلب الرجل معدته عبارة قالها البعض قديما والحقيقة التي لا شك فيها أن قيام الزوجة بتجهيز ما يحبه زوجها من مختلف أنواع الأطعمة له تأثير سحري في مشاعره تجاهها.

ومما لا شك فيه أن المرأة تلك عبر العصور منذ أول الخليقة، وهي تهتم بإطعام زوجها وشاهد ذلك أن حواء هي التي أعطت آدم ثمرة من الشجرة المحرمة، فأكلها وطرد من الجنة، ولعل المرأة تكون مدفوعة إلى العناية بزوجها نتيجة اعتماد الحب من جهة، وغريزة الأمومة من جهة أخرى، باعتبارها المصدر الذي تستمد منه ما يحقق لها من إشباع أمومتها، فعاطفة الأمومة تتجه إلى هذا المصدر الذي تتقاسم معه إنجاب الأطفال سواء إن أنجبوا بالفعل، أم سوف ينجبون في المستقبل.

### **أهمية تجهيزك للطعام الذي يحبه زوجك،**

ولعلنا نتساءل عن أهمية تجهيزك للطعام الذي يحبه زوجك فتجد أن هذه الأهمية تتمثل فيما يلي:

### **أولاً: المطابقة في المذاق يدعم الحب،**

فالواقع أن الزواج الناجح كما سبق أن قلنا إنما هو اندماج شخصيتين في شخصية واحدة ويأتي عن ذلك امتصاصها بعضها لبعض، وتطابقها بعضهما مع بعض، واكتسابهما الطباع من بعض، بحيث يتقاربان في توجهاتهما وفي مذاقاتهما وعلى رأس ذلك المذاقات، ما يتعلق بالمذاقات الغذائية، فإذا ما دأبت الزوجة على



## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

إعداد الطعام الذى يماشى مذاق زوجها، فإنها حتى ولم تكن تحب الطعام الذى تعده لزوجها، فإنها مع التكرار والدأب والإصرار على إعدادة له، فإنها سوف تحب ما يحبه وتتبعه عما ينبوعنه.

### ثانياً، النشاط المشترك يقرب القلبين بعضهما لبعض،

فما تعده الزوجة لزوجها من طعام يحبه، ويتأتى عن ذلك حبها هى الأخرى لتناول النوعيات نفسها التى يحبها، ثم تتناولها معه فى الوقت نفسه، على مائدة واحدة، ومن أطباق مشتركة فيما بينهما، يعمل على تحقيق التطابق النفسى فيما بينهما، ولقد كانت الأسرة قديماً تتناول الطعام من طبق واحد مشترك بين جميع أفرادها إلى أن يستقل كل فرد من أفراد الأسرة بطبق خاص به كما هو الحال اليوم، ومن ثم فإن ذلك الاشتراك الذى يشيع بينهم فى تناول الطعام من طبق واحد كان يعمل على تقريب قلوب أفراد الأسرة بعضها من بعض بل كان يؤدى إلى التطابق بين عواطف وأفكار وتوجهات أفرادها، وترابطهم واتحادهم بعضهم مع بعض، بل واندماجهم بعضهم فى بعض، بحيث كانت الأسرة المكونة من الوالدين وأولادهما بمثابة حزمة واحدة مترابطة، تجمع بينهم وشاح متينة.

### ثالثاً، اهتمامك بطعامه يشير إلى اهتمامك باستمرار بقاءه،

فمما لا شك فيه أن الزوجة التى تحب زوجها ترتبط لا شعورياً بين إعدادها لطعامه الذى يقبل عليه بحب وشهية، وبين استمرار بقاءه على قيد الحياة، متمتعاً بالصحة والنضارة والحيوية، فمن الحقائق التى لا تخفى على أحد، ثمة علاقة إيجابية، فيما بين تناول الطعام بشهية وبين التمتع بالصحة والحيوية... وعلى العكس من هذا، فإن الطعام الذى يتناوله المرء متضرراً أو بنفور وتقزز، لا يستفيد منه صحياً.... إذن فإعدادك للطعام الذى يحبه زوجك، هو فى الوقت نفسه دعم لصحته، واستمراره لبقائه قوياً معافى.

#### رابعاً : علاقة الطعام باللياقة الحيوية :

وثمة علاقة أيضاً فيما بين الطعام الشهى الذى يقبل عليه الرجل بنهم وشهية، وبين ما يؤثر إيجابياً فى لياقته الجسمية، وخاصة لياقته الحيوية، ومن المعروف أن فساد الجهاز الهضمى الناجم عن تناول أطعمة غير مناسبة أو مقرزة، أو عدم مراعاة الاحتياطات الغذائية بإزاء رغبة المرء فى نوعية الطعام الذى يتناوله، وإقباله عليه يؤثر سلباً فى جهازه التناسلى وفى صحته العامة وفى كفاءته فى المباشرة الزوجية.

#### خامساً : اهتمامك بتجهيز الطعام له دليل على تفكيرك فيه فى أثناء غيابه.

فأنت بتجهيز الطعام الذى يحبه زوجك وهو فى أثناء عمله خارج البيت، وبانتظارك له حتى يحضر لتتناوليه معه، شاهد على أنك مشوقة إليه، وأنت تفكرين فيه وهو غائب عنك، وعلى العكس من هذا فإن الزوجة التى لا تعد الطعام لزوجها، بل تعتمد على الوجبات الجاهزة، فإنها بالتأكيد لا تفكر فى زوجها الغائب عنها بل تركز اهتمامها على نفسها فحسب.

#### سادساً : إحساسه بأنك مهتمة به وتتعبين من أجله :

فكونك تجهزين له الطعام الذى يحبه، فيقبل عليه بنهم، يشعره بأنك مهتمة به شخصياً، وبأنك تتعبين فى إعداده، أى أنك تضحين براحتك من أجله، فبيادلك تضحية بتضحية، وحباً بحب.

#### سابعاً : اهتمامك بإسعاده لأن المرء وهو يأكل طعامه بشهية يكون سعيداً :

أخيراً فإن اهتمامك بإعداد الطعام الذى يحبه زوجك شاهد أكيد على اهتمامك بإسعاده، والدأب على توفير العوامل والظروف التى تجعله سعيداً.

## نتائج إهمال تجهيز الطعام الذي يحبه الزوج

وبعد أن قدمنا البنود السبعة لأهمية تجهيز الطعام الذي يحبه الزوج، فإن علينا أن نستعرض النتائج التي يمكن أن تترتب على إهمالك لطعامه، وعدم إعداد ما يحبه منه وهي تتلخص فيما يلي:

### أولاً: الإضراب عن تناول الطعام الذي يكرهه،

فالزوجة التي تصر على إعداد الوجبات التي تحبها هي بينما يكرهها زوجها، قد تدفعه إلى الإصرار على عدم تناوله، فيفضل أن يبقى جائعاً، على أن يتناول طعاماً لا يحبه، أو يشمئز من رائحته وقد يكون السبب في نفوره من الطعام الذي تعدّه زوجته، هو عدم حنكتها في فتون الطهي، فهي لم تتدرب منذ مراهقتها في بيت أهلها على الوسائل المتعلقة بإعداد الوجبات أو قد تكون ميالة بطبعها إلى زيادة الملح في الطعام، أو تقديم الطعام ماسخاً، أو غير ذلك من عيوب، أو جهل بالأصول التي يجب اتباعها في الطهي.

### ثانياً: إثارة غضبه فلا يبقى ولا يذر،

ومن النتائج التي يمكن أن تترتب على إهمال الزوجة لإعداد الطعام الذي يحبه زوجها، هياجه غاضباً وساخطاً، فيقلب المائدة ويحطم الأطباق أو حتى لقد يتعدى على زوجته بالشتيم والضرب المبرح ولذا فإنه يحيل جو البيت إلى جو عكر ونكد، فيتسامع الجيران لشجارهما، وقد يتدخلون لفض النزاع الناشب بينهما، ولكنهم لا يتوقفون عند حدود التدخل المعقولة، بل يوبخون تلك الزوجة التي لا تستطيع أن تسعد زوجها، بإعداد الطعام الشهي الذي يحبه، بل تدأب على إعداد ما تحبه هي

أو أنها لا تجيد الطبخ، فتقدم طعاماً مالحة أو ماسخاً أو تتبعث منه روائح مقززة، أو قد تكون نسيت شراء الخبز، فلا يجد الزوج خبزاً على المائدة، إلى غير ذلك من أسباب تثير غضبه، فيقلب البيت ظهراً لبطن.

### ثالثاً: اللجوء إلى المطاعم أو طلب الوجبات الجاهزة:

قد يجد الزوج الذى لا تجيد زوجته فنون الطبخ أو تصر على إعداد الطعام الذى تحبه هى، دون أن تلقى بالاً إلى ما يحبه زوجها أو تعد الأطعمة التى يكرهها، فلا تعد له ما يحبه وتتحاشى ما يكرهه الأمر الذى يحمله على أن يتردد على المطاعم لتناول وجباته بها قبل الحضور إلى البيت، أو يطلب الوجبات الجاهزة بالتليفون وبالتالي فإنه يزيد من ضيق زوجته، التى تحس بأنها رسيت فى امتحان الحياة الزوجية الخاص بإعداد الطعام، فتفقد ثقتها بنفسها، وتيأس من الحياة مع شريك حياة لا ينسجم معها.

### رابعاً: التوجه إلى أسرته (الأم) لتناول الطعام هناك:

فإن زوجته التى لا تعد له الطعام الذى يحبه فإن الزوج قد يعلن لها أنه سوف يتناول الطعام فى بيت أبيه وذلك لأنه معتاد على الأطعمة التى تعدها أمه بمهارة ودقة ورعاية لأذواق أفراد الأسرة، وبالإضافة إلى هذا فإنه قد يعلن لها أنه سوف يساهم فى نفقات الوجبات التى تعدها له أمه ويخصم تلك النفقات من مصروف البيت... وهذا بالطبع ما يثير زوجته جداً، ومن ثم فإنها قد تصر على هجران بيت الزوجية هى الأخرى وتعود إلى بيت أبيها، أو قد تسخر منه، وتهزأ به، وتتهمه بأنه لم ينضج بعد، وأنه لا يزال مراهقاً، يحن إلى بيت أبيه، وأن المسألة ليست مسألة أكل وشرب، بل هى حالة نكوص نفسى إلى مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة، وأنه مصاب بمرض نفسى أو مجنون، ولا بد من عرضه على الطبيب.



#### خامساً، التغيب عن البيت لأطول مدة ممكنة،

وقد يتنحى الزوج الذى لا تعد له زوجته الطعام الذى يحبه إلى التغيب عن البيت، وبخاصة فى أوقات تناول الوجبات فلا يعود إلى زوجته إلا ويكون قد قضى وطره من الطعام الذى يحبه سواء بالمطاعم أم فى مقر عمله، أم فى بيت أسرته، أم فى صحبة مجموعة من الأصدقاء وهم جالسون بأحد المقاهى، المهم أنه لا يعود إلى بيته إلا ليتام، أو لكى يجلس إلى مكتبه لبعض الوقت ينجز خلاله بعض أعماله المكلف بها، ليقدّمها فى الغد إلى المسئولين بمقر عمله.

#### سادساً، إثارة المشاكل وقصم عُرى الزوجية،

وفى بعض الأحيان التى تدأب الزوجة فيها على عدم إعداد الطعام الذى يحبه زوجها، يعتمد الزوج إلى إثارة المشاكل التى قد لا تنصب مباشرة على موضوع إعداد الطعام، بل قد ينتحل تعلات أخرى يحتج بها أو يجعل منها شناعة يعلق عليها أسباب قصم عُرى الزوجية وأنه قد أحب شابة غيرها، ويريد أن يتزوجها، ولكن تلك الشابة تشترط عليه أن يطلق زوجة حتى تقبل الارتباط به، بيد أن السبب الحقيقى أو العامل الأساسى فى زهده فى زوجته، ورغبته فى الانفصال عنها، هو أنها لا تعد له الطعام الذى يحبه، مما يدل على كراهيتها له، وعدم التعلق به، ورغبتها فى الانفصال عنه.

#### سابعاً، إصابة الزوج بأمراض جسمية ونفسية،

ولقد يكون الزوج الذى لا تعد له زوجته الطعام الذى يحبه، بل تصر على إعداد الطعام الذى تحبه هى وتفضله أو التى لم تتدرب على فتون الطبخ وإعداد المائدة، منه من النوع الكتوم المنطوى على نفسه، والذى لا يستطيع أن يعبر عن مضايقاته بالغضب أو حتى بالكلام، أو بالشكوى من أسباب مضايقاته، فهو يحيا فى نطاقه الداخلى، وتظل المشاكل، بعدم استمتاعه بالطعام الذى تعده له زوجته تنفص عليه

حياته، فينكفى على نفسه، ويحتاج فى داخله، دون أن يجد احتياجه منفذاً إلى خارج نطاقه، فهو لا يشكو لأحد زوجته، ولا يعبر لها عن سخطه وغضبه، فيقبل على تناول وجباته على مضض، وإذا ما سألته عن رأيه فيما جهزته له من طعام، فإنه يؤكد لها أنه مستمتع بأكلها، مع أنه متبرم به كأشد ما يكون التبرم ومتضايق منه كأعنف ما تكون المضايقة ويكاد يتقيأ ما يأكله، أو قد يتقيؤه بالفعل، ولكنه يعزو تقيؤه إلى مرض أصابه فى معدته، ولكن بعد فترة من الزمن، فإن ما بدأ عرضاً ضئيلاً ما يفتأ أن يتضخم، فيشتد عليه المرض ويصاب بمجموعة من أمراض الجهاز الهضمى بل إنه يصاب أيضاً ببعض الأمراض النفسية، فهو مثلاً يحس بالخوف لدى اقترابه من الطعام، أو يتوهم أن زوجته قد دست له السم فيما تقدمه له على المائدة، أو قد لا يستطيع أن يمر أمام أحد المطاعم أو أن يشم رائحة اللحم المشوى المنبعث من محلات الكباب والكفتة إلى غير ذلك من انحرافات نفسه تزداد تعقيداً مع مرور الزمن ويكون السبب الرئيسى فى كل هذه الأمراض الجسمية والنفسية هو أن زوجته لا تعد له الطعام الذى يحبه.

ولعلك أيتها الزوجة بعد أن قدمنا لك هذه البنود السبعة التى تشير إلى ما يمكن أن يترتب على إهمال إعداد الطعام الذى يحبه زوجك من نتائج وخيمة، تكونين قد أدركت أهمية التمكن من الطبخ وإعداد الطعام من جهة، كما تكونين فى الوقت نفسه مهتمة بالجانب النفسى لزوجك بإزاء تناوله لما تعدينه من وجبات، وأن تشيعى فى البيت روح الحب الذى يجعل للطعام مذاقاً خاصاً، وفائدة لحياتكما الزوجية ولصحتكما وسعادتكما جميعاً..

## الزوجة السوبر ستار وخصام زوجها

ماذا تفعل الزوجة السوبر ستار إذا خاصمها زوجها؟

إذا خاصمك زوجك فأبدئي بمصالحته، ومن الأفضل أولاً أن نتعرف على أسباب مخاصمة الزوج لزوجته:

لعل أول تساؤل يجب علينا أن نثيره هو:

ما الأسباب التي تجعل زوجك يخاصمك؟

الواقع أن هناك عدة أسباب يمكن أن تحمل الزوج على مخاصمة زوجته، لعلنا نقوم بتقديمها فيما يلي:

أولاً: خدش كرامته: فمن أهم الأسباب التي تحدث خصاماً بينك وبين زوجك، إخراجك له أمام الناس في إحدى الزيارات وتخطيئه فيما يذهب إليه من آراء، أو بإزاء تفسير موقف ما من المواقف التي شاهدها أو سمع عنها، أو تقييمه لموقف أو تصرف وحين صدر عن شخصية ما، أو غير ذلك.

وما يستثير زوجك ضدك، ما تبدينه من اعتراض على مواقفه وتوجهاته، فثمة نغمات صوتية معينة هي التي تستثير زوجك أو حركات تصدر عنك، أو ضحكات سخرية وهزء توجهينها إليه أو إشارات بأصبعك نحوه، أو غير ذلك من تصرفات أو سلوكيات تصدر عنك وتخدش كرامته، فهو إما أن يبدي غضبه نتيجة تصرفاتك إزاءه، إلى أن تبعدا عن الناس وتصيرا منفردين، فيعلن مخاصمته لك، واحتجازه على مواقفك التي أهانتة وأخرجته، وجرحت مشاعره أمام الناس.

**ثانياً، مخالفة أوامره:** وعلى الرغم من أن مكانة المرأة في الأسرة الحديثة قد ارتفعت إلى مستوى قريب من مستوى الرجل، فإنه من المفروض أن يكون الرجل هو صاحب الأمر والنهي في أسرته، على الأقل فيما يتعلق بالعلاقات الخارجية بين أسرته والأسر الأخرى، بيد أن هناك مجالات بالأسرة تكون الزوجة هي المتحكمة فيها، والمسيطرة عليها كشأن البيت مثلاً، وبتعبير آخر فإن الرجل يحب ألا يظل هو المسيطر على الشؤون البيتية الداخلية لزوجته، فبذلك لا تحس المرأة بأنها صفر على الشمال أو أن زوجها دكتاتور بل تحس بالمساواة معه، ولكن الزوجة التي تمتد بسلطانها إلى الشؤون الخارجية والشؤون الداخلية جميعاً فإن سطوتها المطلقة هذه، لابد أن تثير سخط زوجها، فيعلن خصامه لها متذرعاً بموقف يحس فيه أنه قد استلبت منه صلاحياته أو أنه قد عزل بالفعل من مكانته بالأسرة.

**ثالثاً، تحيزها لأهلها وإهمالها أو إهانتها أهله:** ومن الأسباب التي كثيراً ما تؤدي إلى مخاصمة الزوج لزوجته، ما تتخذه الزوجة من مواقف مهينة لأهل زوجها، وإهمالها لهم بينما تكون منحازة ومجاملة لأهلها، وتحاول أن تضغط عليه لكي يرحب بهم، بينما تكون قد تشاجرت مع والدته أو إخوته فتكون نتيجة ذلك أنه ينضم إلى أهله ويخاصمها كما يخاصمونها.

ومن الطبيعي أن يتأتى عن تلك المواقف المتعارضة قيام حزين حزب الزوجة وأهلها، وحزب الزوج وأهله، وتتشأ المعارك المفعمة بالكراهية والحقد بينهم ويكون الخصام بين الزوج وزوجته هو الشاهد الخطير على امدلاع الحقد بين الطرفين.

**رابعاً، إهمالك لمعايير وقيمه الأخلاقية:** فلقد يكون الزوج من أسرة محافظة بينما تكون الزوجة من أسرة متحررة فترتدى الفساتين القصيرة، وتستقبل الضيوف من الرجال في شقتها فإن الزوج لا يعجبه سلوكها، وينبه عليها أكثر من مرة أن تحتشم في ملابسها، ولا تستقبل أى رجل في بيته وتجالسه، ولكنها تتهمه بالرجعية والتخلف، فتكون النتيجة المتوقعة لعنادها، هي مخاصمة زوجها



## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سويسرستار ■ ■

لها ومقاطعتها وتجنبها، بل وتهديدها بأنها إذا لم تعدل سلوكها الذى يتعارض جذرياً مع قيمه والعادات والتقاليد التى تشرعها منذ طفولته، فسوف يكون له معها موقف آخر يهدد كيان الأسرة التى تعهدا على استمرار بقائها متينة ومزدهرة ولكن متانتها وازدهارها يجب ألا يكونا على حساب قيمه وما يؤمن به من العادات والتقاليد المرعية.

**خامساً، التدخل فى شؤونته الخاصة،** ومن الأسباب التى يمكن أن تحمل الزوج على مخاصمة زوجته محاولتها السيطرة عليه، والتحكم فى تحركاته، وتوجيه دفة حياته بما فى ذلك علاقاته مع زملائه فى مقر عمله، والتصرفات التى يجب عليه أن يأتىها، والمواقف التى تحتتم عليه أن يتخذها فهـ لا تكتفى بالتحكم فيه داخل البيت، بل تتسع بمجال نفوذها حتى مقر عمله، فعندما يفيض الكيل كما يقال، فإنه يثور فجأة ويطالب نفسه بألا يظل خاضعاً لهذا الدكتاتور المتمثل فى زوجته فلا يجد سبيلاً إلى التخلص من سيطرتها عليه سوى مخاصمتها ومقاطعتها، والتعامل معها فى البيت فى أضيق نطاق ممكن، أو حتى عدم التعامل معها على الإطلاق.

**سادساً، عزل دخل الزوجة من دخل زوجها وأنانيتها،** ومن الأسباب التى قد تحمل الزوج على مخاصمة زوجته ما يحسه فى شخصيتها من أنانية تتمثل فى نهبها لدخله وكده بحيث يصير خالى الوفاض بينما تكنز هى دخلها إذا كانت موظفة أو صاحبة دخل خارجى فالزوج عندما يحس أنه يُستغل، وأن زوجته لا تتعاون معه، بل تنهب كل دخله، ولا تبقى منه شيئاً بينما تصير هى الغنية وهو الفقير، فإنه يفىق بعد فترة إلى عدم إخلاصها له، وانعدام تعاونها معه فى تسيير دفة الأسرة وعدم التفرقة بين دخله ودخلها، فيعلن لذلك خصامه لها، ومقاطعته لأى تعامل معها.

**سابعاً، انضمام الزوجة لخصوم الزوج،** ومن أسباب الخصومات التى يمكن أن تندلع فى العلاقة بين الزوجين، انضمامها إلى صفوف خصومه، بينما تطالبه بمقاطعة من لا تحبهم، أو لا تميل إلى التعامل معهم، فهو عندما يجد أنها تطالبه

بمقاطعة من تكرههم بينما تستمر هي في العلاقات مع من يكرههم، وإقامة جسور الود معهم، فإنه يعلن عن مخاصمته لها، وقطع جسور الحب معها.

### وسائل المصالحة مع زوجك،

وعلينا بعد هذا أن نلقى الضوء على وسائل المصالحة مع زوجك، إذا ما خاصمك لسبب أو أكثر من الأسباب التي ذكرناها آنفاً،

### والوسائل هي:

#### أولاً: ابدئي بتعديل سلوكك فيعدل هو أيضاً سلوكه،

فلا يصح أن تطالبي زوجك بتعديل سلوكه، بينما تكونين أنت مصرة على عدم الترحيح عن موقفك شيراً واحداً، فالواقع أن تعديل السلوك يجب ألا يقتصر على زوجك، بل يجب أن يشملكما معاً، لا تترفعي عن الاعتراف، ولو بينك وبين نفسك، بأن سلوكك به بعض الاعوجاجات التي ينبغي تعديلها، أو بتعبير أدق أن سلوكك به اعوجاجات يجب بترها، ونقائص يجب إضافتها، فهل من الممكن أن تتحمسي لتعديل سلوكك، حتى يقدم هو أيضاً على تعديل سلوكه، فيقلدك ويحذو حذوك وتكونين قد ضربت له المثل الصالح الذي يحتذيه.

#### ثانياً: الكلمة الطيبة تصرف الغضب،

فكلما أن من الكلام ما يثير غضب زوجك، ويهيج مشاعره، كذا فإن من الكلام ما يصرف غضبه، ويطيب خاطره أو يعيد الصفاء إلى قلبه، فتخيم السعادة من جديد على قلبيكما ومن المعروف أن نبرات الصوت، والإتيان بالنبرات الصوتية التي تعزف على أوتار قلب زوجك، يمكن أن تزيح عنكما كابوس التوتر الذي ران على علاقتهما ببعض، وتنفس عيشتكما، وتتحكم في مسار الأحداث بينكما. إذن فعليك باستخدام الكلام العادي الذي تستخدمينه في لحظات الوداد وصفاء النفس، ولك أن تعاتبه في الوقت نفسه، مستخدمة حنانك ورقتك ولك أيضاً أن تذرفي

الدمع الذى يهز عواطفه، فيجرى إليك مقبلاً ونادماً، لأنه استخدم القسوة معك، ولك أيضاً أن تعترفى بأنك لا تستطيعين استمرار بعده عنك وحرمانك من أحاديثه الشيقة، ومن لحظات الوداد التى دأبتما على الاستمتاع بها سوياً .

### ثالثاً : التخلّى عن العناد والتنازل عن مواقفك التى تضايقه :

وحتى إذا لم يكن على سلوكه أى غبار، ولكن هناك ما لا يعجبه فى ذلك السلوك الذى تعتقدين أنه سليم مائة فى المائة فإن عليك أن تتواءمى مع ما يرغب فى أن يكون عليه سلوكك فمثلاً إذا كان زوجك من أسرة رجعية، وأنت من أسرة تقدمية وترتدين الملابس التى لا تعجبه، أو تثير غضبه ضدك فإن عليك أن ترتدى الأزياء التى تماشى ذوقه وقيمه، وتنسجم مع التقاليد التى تشرّبها، ولا تتعارض مع آراء أسرته التى ربما تستثيره ضدك، لأنك ترتدين تلك الملابس التى يعتبرونها ملابس خلية، وغير خلية بأن ترتديها.

### رابعاً : كونى قلباً وقالياً معه، ولا تياسى من اتحاده بك :

بيد أن المسألة لا تقتصر على كلام يقال، بل لابد أن يسيطر حبك لزوجك واتحادك به على مقاليد شخصيتك، واعلمى أن التمثيل الفارغ من المضمون، كالعملة الزائفة التى لا تساوى شيئاً، وأن العملة السليمة هى الخلية بالاعتبار.

فكلما كنت مؤمنة بجدية زواجك، وأنت قد كرست حياتك وروحك لهذا الرجل الذى هو زوجك، فإن ما تقولينه له، يكون له تأثير فعال فى تقريبه إليك، واتحاد شخصيته لشخصيتك واتساق علاقتهما بعضكما مع بعض.

### خامساً : اكتسبى عادات جديدة تعجبه :

فالحياة مدرسة، والزوجة التى لا تتطور باستمرار، يملها زوجها، وينفر من معاشرتها، وينبوع التحدث معها، أو فتح أى موضوع بينه وبينها... إذن فلاجل أن تمتلكى عقل وقلب زوجك فلا بد من أن تستمرى فى التطور بشخصيتك، وأن تحصنى



ثقافتك وأن تكتسبى عادات ثقافية وعلائقية ومهارات جديدة تتعلق بأسرتك،  
وبتسيير دفعة حياتك وحياة زوجك بطرائق أفضل فالجديد الجيد مستحب، ويجلب  
البهجة، ويزيل عوامل الضيق والتبرم من الحياة، وأكثر من هذا فإنه يزيل أسباب  
الحقد بينك وبين زوجك، ويجمع شملكما معاً برغبة ولهفة على الاستمتاع بحياتكما  
المتجددة باستمرار والتي لا تعرف إلى الرتبة سبيلاً.

#### سادساً: لا تتأثرى بإيحاءات أعداء أسرتك.

فالعداء نسبي في الواقع، فمن صديقاتك أو قريباتك من يحبونك جداً ولكنهم  
يحبونك بالطريقة التي تعجبهم، وقد يكون حبهم لك حباً استثنائياً، ففي لا شعورهم  
يحسون أن ذلك الرجل الذي هو زوجك، قد اغتصبك منهم، وقد سلمت قلبك له  
بعد أن انتزعه من بين أيديهم، فهم يؤلبونك عليه بغير وعى من جانبهم بل يوحون  
إليك لا شعورياً، لكي تنفصلى عنه وتعودى إليهم وقد يكون من بين أولئك المؤلّيين،  
أقرب الناس إليك، قد تكون تلك العداوة اللدودة للوفاق الزوجي بينك وبين زوجك  
هي أمك أو أختك فلا تنصتى لأى منهما، بل ارفضى ما توحيان به إليك واعلمى  
أن سنة الحياة تحتم عليك أن تكونى وزوجك فى قارب واحد، فأى شرخ فى هذا  
القارب يهدد حياتكما بالخطر والضياع إذن عليك بالحكمة والفهم الجيد، والاتحاد  
بزوجك، وعدم السماح لأى مخلوق كائن من كان بأن يفرقكما بعضكما عن بعض،  
وأن يفسد عليكما المتعة بالحياة الزوجية الناجحة.

#### سابعاً: لا تتخذى مثلاً عليا خائبة من صديقاتك،

أخشى ما أخشاه هو أن تتأسى ببعض صديقاتك المطلقات اللائى يؤكدن إليك  
أنهن قويات الشخصية، وأنهم تخلصن من قيود الزواج فالواقع أنهن بمهارتهن  
الخبیثة يمكن أن يستميلوك إلى هاوية الفرقة عن زوجك، وذلك لتوسيع الهوة  
بينك وبينه، إلى أن تصلا إلى الطريق المسدود، الذى لا مخرج منه إلا بالطلاق،  
فاحذرى من صديقات السوء، ولا تنصتى لمواعظهن الشيطانية، وتسلىحى بالحكمة



## == كيف تصبحين زوجة موبستار ==

والبصيرة النيرة، واعلمى أن قياد النجاح فى الزواج فى يدك، فلا تتركه يفلى منك، فلا يتسنى لك استعادته بعد إفلاته من قبضتك، وحاولى مصالحة زوجك واجتهدى فى تنويع حياتكما الزوجية بالسعادة والوداد.

## الزنى بيتك ولا تهجرىه غاضبة

### وهم جدوى غضب الزوجة وهجر بيت زوجها :

من الأخطاء الخطيرة التى تنزلق إليها بعض الزوجات هجر بيت الزوجية إلى بيت أسرتها، وهى فى حالة غضب على ألا تعود إليه، إلا إذا توجه إليها زوجها، واعتذر لها أمام أسرتها، فتعود معه إلى بيت الزوجية، وهى تحس أنها معززة مكرمة، وأن زوجها لن يعود إلى ما أخطأ فيه مرة أخرى، وقد توهمت أنها بهذا الهجران المؤقت لبيت أسرتها فإن حياتها الزوجية قد استقامت بعد اعوجاج، وأن المشكلة التى حملتها على الغضب والهجران قد حلت بطريقة جذرية، وهى بالطبع واهمة فى ذلك، ولا تدري أنها تزيد لن من تعقيد مشاكلها مع زوجها.

### أسباب هجر بيت الزوجية :

ولعلنا نتساءل عن الأسباب أو التعليقات التى تستند إليها مثل تلك الزوجة فى غضبها وهجرانها لبيت الزوجية، فنجد أن تلك الأسباب أو التعليقات يمكن أن تتحدد على النحو التالى:

### أولاً، التكوّن Regression والحنين إلى الماضى :

فمن الحالات النفسية التى تعتبر شاهداً على الانحراف النفسى لدى بعض الزوجات، ما يمكن أن يحدث من حنين نفسى إلى الماضى والرغبة فى الانخراط فى ذلك الماضى من جديد، والعودة إلى التلبس بالعلاقات التى كانت سائدة فى حياة الأسرة الأم ومن ثم فإنها تتعلل بأسباب واهية، لكى تعود إلى حضن أسرتها القديمة، وتلعب الأدوار نفسها التى كانت تلعبها فى مراهقتها أو حتى فى طفولتها،

## ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■

فهي تكره حاضرها المتعلق بزوجها وأولادها وتحب ماضيها المنصب على والديها وإخوتها وأخواتها... وهذا الانحراف النفسى قد لا يحتاج إلى علاج نفسى بل ينقشع كسحابة صيف، وتعود الزوجة إلى رشدها، وتفيق إلى واقعها وتتبدل الحالة النكوصية التى رانت عليها فترة من الزمن.

### ثانياً، كراهية الحياة الزوجية،

ومن الأسباب التى قد تدفع بالزوجة إلى هجران بيت الزوجية، واللجوء إلى بيت أهلها ما تحس به من كراهية لمعاشرة زوجها، فهو قد يكون من الملحّين عليها بذلك، دون أن يمهّد لذلك وبغير أن تكون لديها رغبة فهو شخص أنانى لا يهتم سوى أن يقضى وتره منها، بغير أن تكون بيتها علاقة وجدانية تسبق العلاقة البيولوجية أو تتواكب معها، أضف إلى هذا أن الزوج يكون من الشخصيات السادية Sadist، بل والخوف من ذلك الوحش الأدمى الذى لا يقيم وزناً لمشاعرها.

### ثالثاً، الخوف والهرب من الأذى،

وقد يكون الزوج من النوع الشرس المؤذى فهو يضيق ذرعاً بأى شىء لا يتماشى مع مزاجه الشخصى، ولا يطيق الاعتراض على أى رأى يقوله ولا يستطيع أن يؤجل تحقيق أى رغبة ترد إلى خاطره، ولا تنفذ فى التو واللحظة، فإذا ما طلب من زوجته شيئاً، ولا تستجيب لطلبه فى الحال، فإنه لا يكتفى بتوجيه الشتائم إليها بل ينهال عليها ضرباً وصفعاً ولكماً فلا تجد منجاة لها إلا بالهرب خوفاً من الأذى.

ولكن: ماذا تفعل الزوجة العادية وليس السوبر ستار؟

الحل: يكمن فى الصبر على الأذى وتدخل العقلاء من أهلها وأهله كي تعود الأمور إلى نصابها فالسبب الأول هو النكوص والحنين إلى الماضى فهذا يعنى أن الزوجة لازالت لا تعرف ما هى فيه من حياة جديدة هى المسئولة عنها فالشرع صريح عاشروهن بالمعروف وفارفوهن بالمعروف أما الأذى فلا الشرع والدين ولا المنطق يقر حياة فيها نوع من الأذى.

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

لذا على الزوجة السوبر ستار أن تكون سوبر ستار بحق في مواجهة أكثر الأزمات صعوبة وهي الأزمات بينها وبين زوجها وأن يكون العقل سباقا للعاطفة بالطبع من المستحيل أن تقع الزوجة السوبر ستار في هذا المطب الزوجي الذي تقع فيه الكثيرات.



الفصل الخامس  
**خاص جداً للزوجة  
السوبر ستار**



الزوجة السوبر ستار زوجة مثقفة ثقافة جنسية عالية  
تؤهلها للتعرف على مشاكلها الجنسية التي قد تتعرض لها  
والتعرف على أسلوب مواجهتها وعلاجها ولا حياء في الدين  
ولا حياء في العلم لذا كان لزاما علينا أن نضيف هذا الجزء  
لنتتم الفائدة.



## سرى جداً للزوجة

### مشاكل وحلول فى الحياة الجنسية

#### اللذة الناقصة عند الزوجة

#### (المتعة الجنسية الناقصة)

هناك مشاكل جنسية قد تواجه الزوجة السوبر ستار ولا بد لها من قدر من الثقافة الجنسية يساعدها على تفهم تلك المشاكل ومعرفة حلولها.

#### الزوجة الشهوانية:

عدد الزوجات اللواتى يعادلن الرجل فى الشهوة الجنسية يتراوح من العشرة والعشرين بالمئة وتشب الشهوة فى هؤلاء النسوة منذ زمن باكر وتكون مشبويه حارة، وهى كما عند الرجال يزداد فضولهن فى معرفة النظريات والتطبيقات الجنسية فيتعرفن بسرعة على كل تفاصيل الحب، مما يحرك الأجهزة العصبية الخاصة التى تدفع الأعضاء التناسلية إلى القيام بوظائفها على أكمل وجه، والزوجات الشهوانيات فى العادة لا يعيقهن شئ بل ينسجمن مع أزواجهن بسهولة وفرح .

#### الزوجة والهياج الجنسي:

فى محاولة لرسم مخطط المتعة الجنسية التى تعقب الإيلاج لوحظ وجود نسب مميزة، إذ أن خط مسيرمتعة الرجل يختلف عن خط مسير متعة المرأة، فإن لكل مسير أربع مراحل:

المرحلة الأولى: الهياج التمهيدى، يشعر الجهاز الجنسي باللذة قبل الجماع.

المرحلة الثانية: شحن الجهاز العصبى بالطاقة، فالانتصاب المتزن الذى

يعقب الإيلاج يزود الجهاز العصبى بطاقة شبه كهربائية.

**المرحلة الثالثة:** الرعشة الكبرى، وتنتهى هذه المرحلة بإفراغ الجهاز العصبى من الطاقة التى شحن بها.

**المرحلة الرابعة:** الاسترخاء ويكون إثر زوال الطاقة المشحونة حيث تنخفض اللذة الجنسية وتزول. ويكون فى هذه المرحلة مسير متعة المرأة الباردة أقل نشاطاً وانفعالاً من متعة الرجل المجرب، وتحتاج إلى وقت أطول كي تحصل على الرعشة الكبرى، كما أن مرحلة الاسترخاء تمتد عندها وتطول أكثر ومسير اللذة عند المرأة فى العموم الغالب أقل انحداراً بعد بلوغ الذروة.

### الزوجة الباردة،

إن عدد الزوجات الباردات يزيد على عدد أولئك الشهوانيات، ويعود سبب هذا إلى حضارة التمدن التى جعلت تكوينهن يتوقف ما بين عهد الطفولة وسن النضوج الكامل، فلا يكن غير شهوانيات كالأطفال، ولا هن شاعرات بالشهوة الجنسية الحقيقية، إنهن فى حالة تشبه أكمّام الأزهار، يحملن الأجزاء التكوينية ولكنها مغلفة ومستترة وتحتاج إلى اللباقة فى إثارتها ولا يعتبر توق الزوجة الباردة جنسياً بكل معنى الكلمة وهو لا يصيب الأعضاء التناسلية لذاتها، بل هو خليط من الإحساس والاستجابة الضرورية لطبيعة الاتصال الجنىسى فهو يقرب من العطف أكثر من الحب، ولهذا يجب أن تتخلص المرأة من هذه العقبة الصعبة لتعود إلى حياة الحب الحقيقية ولا تشعر الزوجة الباردة بالمتعة الجنسية إلا حين يثيرها زوجها الذى تحبه من كل قلبها وتفضله على كل شىء فى حياتها ولكن هذه الزوجة تعاني من قصور حتى بعد نيل اللذة بسبب تربية ناقصة لا تؤهلها أن تكون شريكه كاملاً، فتظل حاجتها إلى تمارين وتجارب عديدة وقد لا تصل إلى رعشتها الكبرى إلا بعد مرور وقت طويل ريثما تزداد حساسية أعضائها التناسلية وتصبح أعصابها ناقلة ممتازة للحرارة وتحتاج الزوجة الباردة على عكس الشهوانية، إلى زوج مجرب أريب وإلا أصيبت باضطرابات وانتكاسات وشكت من نقص فى متعتها الجنسية.



## لذة الزوج ولذة الزوجة

لا تتساوى لذة الزوجة تماماً مع لذة زوجها ولا يمتزجان، فالرجل الذى يجامع زوجة باردة قليلة الخبرة يحصل على رعشته الكبرى قبلها بكثير فيقذف المنى ويتراخى قضبيه مما يحول دون استثارة أعضاء المرأة، فتتوقف شهوتها فى منتصف العملية الجنسية قبل إشباع رغبتها.

ولنفرض أن امرأة باردة تزوجت وباشرت عملية الاتصال الجنسية، فلا هى تكون مدركة للموضع ولا زوجها عارفاً بالمشكلة التى ستشكل عقبه كآداء، إنهما يجهلان فوارق مسير المتعة عند الزوجة والزوج وفى هذه الحال غالباً ما تكون الزوجة محرومة من المتعة الجنسية، ولربما بقيت هكذا طيلة حياتها الزوجية إذ هى تشعر بإثارة ومتعة زوجها لكنها لا تصل إلى الرعشة الكبرى التى يعقبها الارتخاء العضلى والعصبى، فتتوهم أن القضية هى قاعدة ميكانيكية وسرعان ما يملأ قلبها اليأس وتخيب جميع آمالها التى طالما حلمت بتحقيقها وسمعت القصص الجميلة عن لذاتها ونتائجها فإذا نظرنا إلى حرمانها من هذه المتعة نظرة مجردة فإننا نلاحظ أنه على حق فى ظنها هذا طالما هى تجهل قيمة الاتصال الحقيقى، وهذا الأمر لا يمنع من إنجابها الأطفال دون أن تعرف معنى اللذة الكبرى .

ويجب على الزوج فى هذه الحالة أن يحاول مرافقة زوجته تبعاً لميولها ريثما يتوصل تدريجياً إلى إخضاع شهوتها لسيطرة شهوته وهنا تجدر الملاحظة إلى أن الزوجة تزداد حساسية وألفة كلما كررت الجماع الطبيعى كما تنجح فى نيل الرعشة الكبرى بوقت أسرع عن الذى قبله إلى أن يأتى اليوم الذى تصبح فيه شهوة الزوجين متطابقة فتتم الرعشة المشتركة بينهما وهو ما يطلبه كلاهما من خلال الاتصال الجنسي، الانسجام على سعادتهما الزوجية بعد أن يكون الزوج قد ساعد من خلال لياقته وجلده زوجته على مرافقته تدريجياً للتخلص مما كان يعقبها .

## ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■

وكثيرات هن اللواتي يحصلن على الشهوة الناقصة، ويعتبر ذلك مرضاً شديداً الانتشار بين النساء بما يقارب الخمسين المئة، إن لم يكن أكثر، خصوصاً بين النساء المتزوجات ومعظمهن مصابات بهذه الحالة المأساوية، وإذا اتفق لأحد الأطباء واكتشف السبب تقول الزوجة أغلب الأحيان بما يشبه هذه المقولة إنى كنت جاهلة فى بدء الزواج، وظننت أن المسألة هى قاعدة سهلة، فحاولت مراراً القيام بمجهود للحصول على حصة من اللذة، وحتى فى بعض الأوقات صرحت بذلك لزوجى، لكننى ألقيته بجهل متعة المرأة، إنه يأتى فى المساء منهوك القوى ويندس فى السرير وكثير ما يهتم بأعماله أكثر من اهتمامه بى ولذلك وقد أذعنت لمشية القدر كغيرى من بنات جنسى.

فى الواقع لا خوف مطلقاً إذا كانت الرعشة الجنسية تزول بين فترة وأخرى، لأن ذلك يحدث لكل الناس، وبالعكس إذا حصلت التهيجات الجنسية دون أن يعقبها استرخاء تام، فإنها تسبب أضراراً جسدية بالغة، فأوعية الانتصاب تمتلئ بالدم ولا تفرغ مخزونها، وعضلات الرحم تنقبض بشدة دون أن تتمدد وتمتلئ العدد من غير أن تفرز شيئاً، كما أن الأعصاب تتزود بشحنة كهربائية قوية ولا يتم تلاشيتها ولا يقف المرء عند هذا الحد، فالأغشية المخاطية والغدد تصاب بالتهابات يعقبها السيلان الأبيض، ويلحق بالرحم ضرر فى جهازها الرادع، كما ينتاب الجهاز العصبى داء خطير، وتصاب المرأة بالهستيريا.

والنتائج النفسانية الناجمة عن الشهوة الناقصة لا يقل ضررها عن النتائج الجسدية فالرجل قد يحصر جهده على شهوته مستعملاً زوجته وسيلة لنيل مبتغاه، حتى إذا قضى وطره أشاح بوجهه عنها وأدار ظهره إليها وغط فى نوم عميق مرتاح البال سعيداً، وقد يكون الاتصال على هذا النحو مسلياً للزوج ولا يعتبر أنه يترك لزوجته مأساة مؤلمة هو ينام ملء جفونه وهى يقتلها السهاد، إنها لا تتألم من جوعها الجنسي فحسب بل هى تكره الحياة التى أناطت بها واجبا لا يتفق ونشاطها وعنفوانها، فتبرز كراهيتها للحياة الزوجية التى خدعت بمظاهرها عند اقترانها، ثم لا تلبث أن تكره زوجها لأنانيته وتمتعه وحده بالتصيب الوافر من العملية الجنسية كلها.

كما يبدو إذا اتفق للزوجة إن كان زوجها أنانياً وصولياً قليل الدراية فى إشباع شهوتها، فإنها تظل ظامئة من نقص شهوات جسمانية، وللأسف عديد من هؤلاء النسوة يضطرون إلى إشباع شهواتهن بطرق غير شرعية تثير الشكوك فى تصرفاتهن.

والإخفاق الجنسى فى الغالب يدفع العديد من النساء المتزوجات إلى ممارسة العمل والدخول فى نشاطات المؤسسات الاجتماعية والفكرية.

وإذا بقيت الزوجة تحصل من الجماع على شهوة ناقصة، فإنها مع مرور الوقت، ينتهى بها المطاف بنزعة لا مبالاة تجعلها باردة، كما تتخفف شهوتها لتتلاشى تدريجياً، إنها زوجة وامرأة تامة التركيب للقيام بالاتصال الجنسى، لكن هناك نقصاً فى التنظيم يحول دون متعتها التامة، وهى تحاول فى أوقات معينة اجتياز هذه السدود إلا أن محاولاتها تنتهى دائماً بالإخفاق المؤلم، فتخمد شهوتها حتى لا يدوم هذا الجهد المهدور فى سبيل لا شىء غير الندم والألم، وبما أننا نعلم أن الأعضاء التناسلية المهمة تصاب بالضمور- كما سبق وذكرنا لا شفاء منه، وأن الأقنية العصبية تصدأ كما تصدأ الآلات، فإن هذه الزوجة التعيسة تفتقر شهوتها وتخمد نارها وتصاب بالبرود الجنسى الذى يحرمها لذة الجماع ومتعة الحياة الزوجية.

### علاج البرود الجنسى:

يعتبر عدم النضوج المسبب للبرودة فى الزوجات موازياً للعجز الجنسى عند الرجال، وشفاءه هين، فالهرمونات التى يفرزها قعر الجمجمة والمبيضان تزيد وتنشط وظيفة المبيضين نفسيهما فى عدة شهور، ويزداد وتنضج الطبائع الجنسية الثانوية وإذا شاءت المرأة أن تقتصد فى الوقود الداخلى فعليها أن تتعاطى زيت كبد السمك والكلى والحديد وأن تلجأ إلى الحمامات بالماء المالح ليزداد حوضها اتساعاً.



وإذا كان نضوج المرأة ناقصاً، كان من الطبيعي أن تقع تحت عجز جسماني في الحياة الزوجية، وحتى في مشاركة الرجل نفسانياً، إذ إن العلاقات الزوجية لا تخلق فيها لتقبل كراهية وامرأة من هذا النوع هي عبء ثقيل على زوجها فلا يستطيع احتمالها إلا بالحب الكبير والصبر الطويل، فعلى الطبيب أن يشرح له حال زوجته، كي يرفق بها وينتبه إلى النقص الذي يصيبها، وبدل أن يدفعها إلى أعمال جنسية عنيفة عليه أن يعتبرها غرسة ورد تقتضى عناية فائقة لتزهر.

وهناك أسباب أخرى ذات أهمية ثانوية في عدم نضج الزوجة الجنسية والشهوة الناقصة منها البرودة الناجمة عن عدم انتظام الروادع التي توازي العجز النفساني عند الرجل.

وفي بعض المجتمعات تلقن الفتاة دروس الحب الخاطئة فتتوهم أن القضايا الجنسية هي ضد الأخلاق، كما يرشدونها إلى عدم الظهور عارية أمام الرجل وعندما تتزوج يأمرها زوجها بالتعري أمامه، في حين يكون هو نفسه قد سمع أن النساء لا يكشفن حقيقة عواطفهن، فتخضع لمشيئته متظاهرة بالبرود، وفي نهاية الأمر ومع التكرار في كل ليلة يصبح التظاهر بالبرود في موقف التعري حقيقة واقعة تلبس الزوجة.

وفي أثناء الاتصال الجنسي يسيطر على الزوجة عدد من المخاوف التي تحول دون تمتعها التامة ومنها الخوف من الحمل، وهذا الشعور يملك ملايين النساء ويمنع رعشتهن الكبرى ويقودهن بالتالي إلى البرودة، وهناك عدد كبير من الرجال لا يحبون التكرارية في إجماع على وتيرة واحدة، فيحرمون الزوجة من أخذ الوضع المانع للحمل وسرعان ما تصبح هذه الزوجة ضحية الهواجس وحتى وهي في حالة التظاهر بنيل اللذة فإننا نجد أنها تخاف الاستسلام للنشوة الغارمة، وإن هي حاولت إغلاق فوهة رحمها بـ "تحميلة" فإنها تخشى انقلابها. ومن ناحية ثانية إذا كان الرجل قد استعمل عازلاً فإن هاجس تمزقه يراودها وهي في وضع الجماع فلا



## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

تقال اللذة المنشودة وهناك أيضاً الجماع الناقص الذى لا يتم فيه القذف داخل المهبل، وهذه الطريقة عينها تجعل الزوجة متشككة فيما إذا كان باستطاعة الزوج أن ينسحب فى الوقت المناسب .

أضف إلى ذلك أن الذكريات الأليمة المرعبة، كأن تكون الزوجة، فى شبابها قد سمعت فى المدرسة قصة فض غشاء بكارة فتاة وإصابتها بنزيف حاد أدخلت إثره المستشفى أو أنها هى نفسها تعرضت لمداعبات وملامسات فى أماكن حساسة من جسدها وهى لا تزال صغيرة، أو أنها عاينت ولادة طفل عسيرة أليمة وبعض الخلافات العائلية، كل هذا يولد فى الزوجة البرودة الجنسية، إذ أن استبداد الأب يتبلور فى ذهنها وينصب فى لا شعورها عدااء الرجال عموماً والزوج خصوصاً.

وفى خلال الجماع العسير تتألم المرأة كثيراً، أو هى تخاف من وقوع الألم، وهذا بالطبع يحول دون التمتع برعشتها الكبرى أو قد تنقطع هذه الرعشة بمجرد تذكر ليلة الزفاف العنيفة، وفى بعض الأحيان يلتئم جرح الغشاء ببطء مما يسبب صعوبة فى حالة أخرى يصيب الالتهاب غشاء المهبل، أضف إلى ذلك الصعوبة الآلية التى يسببها اغراق الرحم التى تكون أربطتها قصيرة منحصرة شديدة الحساسية، وفى الحقيقة إن الآلام تمنع نيل اللذة الجنسية وخصوصاً عند النساء الشديديات الحساسية والقليلات الرغبة فى العلاقة الجنسية.

وهناك حالة من حالات البرود سببها تعاطى المرأة العادة السرية، حيث تكون قد اعتادت عليها لسنوات طويلة، بحيث يصبح مهبلها قليل الحساسية ولا يعود الزوج يشعرها باللذة، فتهمل العلاقة الزوجية - الجنسية وتعود إلى العادة التى مارسها من قبل فتصبح باردة الطبع ثلجية المزاج بالنسبة إلى الجماع الطبيعى.

إن على الزوج الذى ربط مصيره بمصير زوجة باردة أن لا ييأس من حالها بل على العكس عليه أن يقوم بالعناية بها وأن يضعى بالكثير فى سبيل إسعادها، لأن الصبر والحب يفوقان مهارة الطبيب وقوارير الدواء.

ويمكننا القول إن البرودة قابلة للشفاء دائماً فيما عدا الحالات الطبيعية التي لا زوال يرجى منها والزوجات المصابات بالبرود الفطري يجب أن لا يتزوجن فالزوج الذي يرتبط مع امرأة كهذه تجعل حياته تعيسة ما لم يكن يسلم بها.

### الزوجة ضيقة المهبل:

كما أن سرعة القذف عند الزوج تشكل عائقاً في الحصول على اللذة كذلك انقباض عضلات الجهاز المهبلي الذي يحدث بتأثير زيادة الحساسية في الأعضاء التناسلية .

وقد يكون المهبل ضيقاً بطبيعة أو ربما يكون القضيب ضخماً.. أما في غير هذه الأحوال فقد تكون جروحاً غشاء البكارة والتهابات وتأذيات الأغشية المهبلية وقصر المهبل وحساسية الأربطة الرحمية وازدياد الحساسية ناجمة عن العادة السرية بممارستها المزمنة هي السبب وتعتبر الأسباب الخلقية أكثر حدوثاً وأقوى أثراً فالسبب النفساني هو التردد في إجراء عمل جنسي تخشاه المرأة ولا تقبل إليه ونجد المهبل هذا عند الفتاة المتزمتة التي تكون خضعت لتربية قاسية وآراء غير طبيعية وسبق ذكر البرودة عن علاقات جنسية مغلوطة، فضلاً عن أن بعض الزوجات أنفسهن ضيقات المهبل وفي الواقع نادراً ما نجد ضيق المهبل الشديد عند النساء، وفي الحالات الأخرى لا يعتبر المهبل ضيقاً لكن الانقباضات التي تحدثها أسباب نفسانية هي التي تجعل والولوج عسيراً.

عموماً إذا كان ضيق المهبل ناجماً عن أسباب جسدية فإن علاجه يعتبر سهلاً للغاية، فهو يعالج بمكافحة التهابات غشاء المهبل، ومن إزالة جروح غشاء البكارة، وتوسيع مدخله الضيق تدريجياً، أما إذا كان الضيق ناجماً عن أسباب نفسية فيجب اللجوء هنا إلى الوسائل التي كثيراً ما ذكرناها في علاج الاضطرابات الأخرى، ولكن الوقاية خير من العلاج.

وباستطاعة الزوجة استباق حدوث مثل هذه الأمور التي تدمر الحياة الجنسية عند الزوجين وذلك بأن تنشأ على تربية رشيدة تقود خطاها نحو الزواج والأمومة فلتبحث المرأة عن الرجل الذي تحبه والذي يلائمها لتتخلص من ضيق المهبل، كما تزول المآسى الليلية، ولن تخفق إذا أذعنت واستسلمت لمداعبات وقبيلات زوجها المنتظر إذا كانت تنهياً للزواج ولتصرف عن ذهنها الخوف من ألم فض غشاء بكارتها ليلة زفافها ولتحلم بتلك المتعة التي ستجتاح نفسها وتطير بها إلى السعادة والبهجة.

### التذرع بالتعب مشكلة لها حل،

للزوجات والأزواج الذين يكثرون من التذرع بالتعب حتى لا يمارسوا الجنس مع شركاء حياتهم، وقد يدركون أن الاختباء وراء هذا التعب هو واحد من مظاهر عدم المبالاة بالزواج، والقلق من سرير الزوجية قد يكون الملل هو دافعه، أو أن الدافع هو عدم الرضاء عن شخصية الشريك الآخر، أو عدم الحصول على الكفاية الجنسية معه، وهذا جميعه يؤدي بدوره إلى تضائل ممارسة صاحب (أو صاحبة)، الشأن لمشاعره الجنسية وقد يستبدل الغضب المكبوت في الشريك الآخر إلى نوع من الامتناع عن ممارسة الجنس معه كعقاب له، كما يمنع هذا إمكانية حدوث الحمل، وهناك العديد من الأسباب التي تستدعي التذرع بالتعب كوسيلة لتجنب الاتصال الجنسي.

غير أن استعمال هذا التعب كمسوغ لا يصل بالأزواج إلى حل مشكلاتهم الخفية تحت بطريقة بناءة كما يقود هذا الأمر في العادة إلى مضاعفات قد تزيد الأمر سوءاً، وقد يدعى الزوج أمام زوجته من ناحية بأنه منهك من العمل ولكنه ما إن يسمع مرتين جرس الهاتف ويضع السماعة على أذنه حتى يجيب قائلاً: "حسناً، سوف نكون على أتم الاستعداد خلال خمس دقائق" ملبياً بذلك دعوة غير متوقعة للمشاركة في سهرة مع بعض الأصدقاء والزوجة من ناحية ثانية قد تلقى على



زوجها محاضرة مزعجة تستمر خمس دقائق تدافع بها عن حقها أن تكون متعبة فلا تشاركه عملية الجنس، لتجدها فجأة وقد دب فيها نشاط هائل بدخلها على الفور في أكثر حالاتها إثارة حالما تدخل عليها واحدة من جاراتها.

#### العذاب على غير موعد:

والى جانب أعذار التعب هناك أيضا ما يمكن أن نسميه "اشتراكات الساعة العاشرة" فعندما يأتي الليل يعتمد أحد الزوجين إلى إحداث مناقشة بينه وبين شريكه يرفقها بإلقاء التهم جزافاً والتي برد عليها الطرف الثانى بتهم مماثلة وهكذا تتحول المناقشة إلى ثورة عاصفة تقضى على أية رغبة فى ممارسة عملية الجماع عند الطرفين، واشتراكات الساعة العاشرة قد تنشأ عرضاً أو يخطط لها أحد الزوجين عن عمد وسواء أكانت متعمدة أم لا، فالأسس التى تنشأ عنها هذه الاشتراكات هى فقدان التوافق الجنسى بين الزوجين، وإلى جانب الشعور المفاجئ للتعب وتقديم الأعذار واشتراكات الساعة العاشرة هنالك عدد كبير لا يحصى من أساليب الخداع التى يعتمدها الأزواج والزوجات لتجنب الممارسة الجنسية ومن ذلك مثلاً، اعتماداً على بعض العوائق الجسدية الطارئة "لا أستطيع" فقد انتابتى نوبة أخرى من نوبات "وجع الرأس" أو الاختباء خلف عائق جسدى عادى "أنا آسفة يا حبيبى" نسيت أن أخبرك بأنه ذلك اليوم من الشهر تكون فى (دورتى) وتتكاثر الأمثلة بلا عدد، بينما لهذا كله معنى واحد لا يتغير... الامتناع عن مشاركة الطرف الآخر لإجراء الاتصال الجنسى.

والاشتراك الجسدى لا يأتى فى العادة نتيجة تجربة جنسية مخيبة للأمل يمارسها أحد الزوجين مع الآخر هذه قد ينتج عنها المرارة والغضب أو الخوف أيضاً، وليس التعب الجسدى، وحتى إذا كان أحد الزوجين يعانى من مرض عاطفى أو جسدى، فالتعب المنهك إذا تدخل مع المتعة الجنسية لا يفعل ذلك إلا بين الحين والحين ولفترة زمنية على أن هناك شواذاً بالطبع كأن يكون مرض أحد الزوجين شديداً أو يكون طريح الفراش أو ليس فى إمكانه أن يشارك فى عملية الجماع.



إننا إذا ضربنا صفحاً عن كل هذه المسببات والأعذار التي تشكل عائقاً في العملية الجنسية يبقى أن الزوجين اللذين يرغبان الواحد في الآخر لا يتركان لهذه الأسباب مهما كانت شديدة أن توسع بينهما الشقة.

إن العمل الذي يأتي على شكل ممارسة وظيفة اعتيادية هو أكثر الأسباب الراهنة المستخدمة في هذه الحال، فالأزواج أو الزوجات اللذين يرغبون في البقاء دون اتصال جنسى مع شركائهم، يلجأون دائماً إلى عنصرى العمل والوظيفة، وهذان عنصران مقبولان في مجتمع فضيلته هي العمل ومن الأهمية بمكان أن نميز بين التعب الخاطئ المتأتى عن عدم الحصول على متعة جنسية تامة، وبين التعب الحقيقى الذى يتأتى عن مرض أو عن متاعب حياتية فالتعب الذى تنمو جذوره من خيبات أمل جنسية يأتى بعد سلسلة طويلة من الأعمال الجنسية الفاشلة، ومن هنا يصل الأزواج أو الزوجات إلى توقع الانتهاء إلى المرارة إذا مارسوا الجنس فيخلقون الأعذار الواهية لتجنب إجراء هذه العملية.

غير أن الفشل في إدراك الحاجات الجنسية ومواجهتها يقود عموماً إلى تعقيد المشاكل الجنسية أكثر وأكثر بحيث ينتشر عدم التوافق والانسجام الزوجى ليمتد إلى مجالات أخرى في حياة الزوجين لا علاقة لها مطلقاً بالجنس، وكثيراً ما تكون النتائج المترتبة على ذلك جدلاً حاداً يفرق فيه الزوجان لينطلقا من ثم ممارسة الخيانة الزوجية عياداً بالله والانفصال بل الطلاق.

والزوجات والأزواج اللذين يجدون أنفسهم مسجونين في إطار مشكلة جنسية يعانون منها معاً أمامهم بضعة خيارات، البعض يفضل تجاهل ما يحدث، لا يدرك ولا يعترف بوجود مشكلة جنسية، هذا البعض هو الذى لا يفعل شيئاً لسوء الحظ، وهو بذلك يفوت على نفسه أية فرصة تتسع لإصلاح ما يعانى منه في حياته الزوجية، والبعض الآخر يدرك أن هناك مشكلة، ولكنه يستمر في تجنب إظهارها للعيان معتقداً أن الحواجز التي تعرقل المنافذ وتغلفها على حيواتهم الجنسية تبقى

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

أسهل من مخاطر المواجهات الضرورية التي سيحتاجون إليها مع شركاء حياتهم، وهذه ضرورة كما قلنا لإعادة التوافق الجنسي إلى الحياة، هؤلاء الذين يخشون المصارحة والمناقشة، يخشون من أنهم سوف يفشلون في حل مشاكلهم الجنسية على أية حال، وستكون النتيجة بعد ذلك ألماً يفوق الألم الذي يعانون منه حالياً، والحقيقة أن مواجهة المشكلات الجنسية بصراحة ستكون أول الأمر مصحوبة بالتوتر العصبي والاضطراب.

أما إذا كانت لدى الزوجين معاً رغبة صادقة في تحسين العلاقة بينهما وهما على استعداد لتحمل المصاعب التي تواكب البحث عن تحقيق متعة جنسية لهما في آن واحد، فإن حظهما في النجاح سيكون كبيراً.

على أن الاعتقاد بأن التعب هو واحد من طرق المحافظة على السلام في نطاق الزواج، ولو لفترة من الوقت، يفسر لنا السبب في أن الكثير من الزوجات والأزواج يختارون تجاهل الجنس أو قبول علاقة جنسية محدودة منعا للمشاكل الجنسية يحافظ على واجهة الزواج صافية فعلاً لفترة قصيرة من الوقت، كما أن النظر إلى وجود خلل نفسي ما إلا خطوة أولى جيدة في السبيل نحو تفاهم زوجي، غير أن هذه الخطوة ينبغي أن يرافقها استعداد من قبل الزوجين معاً للدخول في مخاطر النقد الذاتي على أول بلوغ درجة الرضا التام في المستقبل القريب.

وعندما يحقق الزوجان جماعاً مرضياً لذيذاً لكليهما عليهما العمل على الوتيرة نفسها باستمرار، فيشارك كل منهما عواطفه مع شريك حياته، والاشتراك هنا في بذل المجهود له ضرورة لأن الحاجة الجنسية لكل من الزوجين تبقى طبيعية في حالة من التبدل والتغير طوال الحياة، وبالتالي طيلة فترة الزواج فالستطلبات والرغبات الجنسية تتغير دون شك من الزمن والانخفاض في درجة ممارسة الجنس لا يعنى بالضرورة مشكلة زوجية آخذة في البروز، إذ أن ما كان ممتعاً ولذيذاً منذ

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة مويرستار ■ ■

سنتين أو خمس أو سبع قد يتحول الآن إلى أمر عادي يصبح بعده الزوجان بحاجة إلى مشيرات جديدة .

وقد ينتاب بعض الأزواج انهيار مؤقت، كما أنهم يجدون أنفسهم من حين إلى آخر بدون هياج ولا حب، وعليهم ألا يستسلموا للقلق، فالرياضة تنشط الجسم وتزيل الأوهام والتذرع بالصبر أحسن من الظن وافترض عجز لا صحة له إطلاقاً.

## واجب الزوجة السوبر ستار

### تجاه أعضائها التناسلية

يجب أن يعتنى كل من الزوجين بأعضائه التناسلية حتى لا يكون سبباً في تغيير شهوة شريكه، لأن الزوج أو الزوجة، اختار شريك حياته من بين آلاف الناس وتتطلب العناية بأعضاء الزوجة طريقة أكثر تعقيداً من طريقة الرجل لأسباب منها:

أولاً، إن أعضاء المرأة التناسلية هي مصدر الغدد المفرزة للعرق والمواد المزودة بالروائح.

ثانياً، إن قلفة البظر تفرز سائلاً يفسد بسرعة ويصبح كريه الرائحة تماماً كما تفرز حشفة الرجل غير المختتن.

ثالثاً، يفرز المهبل سائلاً ذا رائحة حامضة تلتطخ الجلد والثياب إذا ارتفع معدلها.

رابعاً، تقع فوهة المبولة في مكان خفى مستور مما يسبب بعض قطرات من البول تبعث رائحة كريهة عندما تفسد.

فعوض المرأة مكان ذو علاقة بالمعاني الجمالية تعرضه الزوجة ساعة استسلامها لينظر إليه زوجها كأنه ينظر إلى لوحة رائعة الجمال، وكم من زوجة فقدت حب زوجها منذ هذه اللحظة لأن الذى طالما أفسدته روائح منفرة كريهة.

على هذه الزوجة أن تكون فى إبان فتوتها قد تعلمت من أمها نظافة أعضائها، خصوصاً إذا كانت مصابة بسيلان أبيض قبل أوانه، فعليها أن تقوم بعلاج سريع



وفعال إذ يخطئ الأهل إذا أهملوا هذه العناية كي لا يجرحوا شعور الفتاة أو يهيجوا شهوتها الجنسية لأن النتيجة تكون عكس ما قدروا، فالسائل سينبه الفتاة إلى أعضائها التناسلية الجنسية ويدفعها إلى الاحتلام المتواصل، وما العلاج السريع مع الكياسة والعناية باستعماله إلا خطة للحفاظ على صحة الفتاة وسلامتها. بهذه الطريقة تكون الأم قد نبهت ابنتها للمحافظة على النظافة في فترة الحيض وغيرها من الفترات فتعلمها أن السعادة الزوجية في المستقبل تتوقف على نظافة جسدها وإذا حافظت على جاذبيتها فإنها لن تبهج المحيطين بها فحسب، بل إنها تؤمن نفسها ومستقبلها أيضاً.

على الزوجة أن تدسل أعضائها التناسلية مرة في اليوم وألا تتجاوز المرة إلا في حالات خاصة، فتفرغ المثانة وتغسل بالماء الحار بوساطة أسفنجية مخصصة لهذا الغسل، وليكن نوع الصابون لطيفاً، وأن تعذر من إدخاله إلى المهبل لئلا يلتهب عشاؤه، ثم تجفف أعضائها بمنشفة خاصة مع وضع كمية من مسحوق التالك ويستحسن أن يكون معطراً بالخزامى ليطيب الأعضاء الجنسية، ولهذا السبب كان الأزواج قديماً يضعون بعضاً من الخزامى في خزائن ثيابهم أو يجب الاحتراس من وضع روائح قوية، فالعضو الجنسي ليس بزهرة، كما يجب الابتعاد عن التالك الحامض لأنه يضر بالجلد، فعلى الزوجة أن تمسح أعضائها بقطنة بعد التبول وبعد الاغتسال بالماء كي تتلافى الروائح الكريهة.

وهناك عدد كبير من النساء يقضين ثمانى ساعات أو تسعاً في العمل، وبعضهن يقضينها جالسات أما طاولة، والبعض الآخر يقضينها واقفات أمام الآلة، وكلهن يرجعن إلى البيت منهكات القوى وهناك زوجات تمنعهن أسباب خاصة عن الاستجابة للشهوة الجنسية وآخرىات يقمن بالعملية الجنسية ولا ينجبن أطفالاً هذا الأمر يضر بأعضائهن، والبعض من المتزوجات يستعملن أوضاعاً ضد الحمل تضر بفشاء الرحم، أو يزاولن وسائل تحول دون الوظائف الجنسية الطبيعية.

## ■ ■ كيف تمسحين زوجة سوبرستار ■ ■

أضف إلى هذه الأمور أن عدداً من النساء يكن مصابات بإمساك مزمن إذ أن الإمساك يبطئ الدورة الدموية في الأعضاء الحوضية ويسبب الهبوطات المهبلية، كل هذه الأخطار تولد أضراراً في وظائف المهبل فيخسر قدراته على الدفاع ويغدو محتاجاً إلى العناية شأن كل الأعضاء ، وأفضل عناية هي تلك التي يقوم بها المهبل بنفسه بإفرازه الذي يقيه من الجراثيم المضرة بالصحة، وإذا وكانت هذه الإفرازات، ذات رائحة كريهة أو سالت مادة مخاطية لطخت الثياب، فيجب العناية بغسل الأعضاء الخارجية وإجراء حقن في تجويف المهبل.

هذه الحقن لا تستعمل إلا عند الضرورة الماسة، وعلى العموم تبالغ النسوة في استعمالها مع العلم بأن هذا لا يسبب الموت ولا يقود إلى أمراض مزمنة، غير أنه يعطل الوظائف الطبيعية للتجويف المهبلي، فالحقن تقلل إفرازاته وتقلل حساسيته الجنسية.

إن العناية الجيدة يجب أن تحافظ على الإفرازات نشيطة سليمة ولتفهم الزوجة أن الإفراز المهبلي يظل نشطاً بمقدار ما تقلل من الحقن المهبلية والمطهرات المسممة.

الأفضل أن تكتفى المرأة بحقنة واحدة في اليوم على الأكثر، وبعض النسوة يستعملن عدة حقنات في اليوم، وهي بلا شك عادة سيئة ضارة، وينصح النسوة اللاتي يداومن على استعمالها بالتقليل منها أو إهمالها، وهذا بالطبع سيتطلب منهن بعض الجهد في بداية الأمر، إذ من الممكن أن يكن مصابات بالإفرازات ، ولكن هذا الأمر عديم الأهمية، فأعضاؤهن ستعود على ذلك، وسرعان ما يدهشن من سرعة النتيجة إذ إن المهبل سيعود مباشرة إلى وظيفته الطبيعية.

ولا ينفع الحقن إذا كانت المرأة واقفة لأن الماء يهرق سريعاً، وإذا جلست القرفصاء تصبح فوهة عنق الرحم تحت مدخل المهبل وهكذا يسهل غسل تجويفه كأنه وعاء جامد.

الزوجة التى تعاني من إفرازات تبلل ملابسها الداخلية، بل وتشكو أيضاً من وجود رائحة غير طبيعية وكريهة فما سر هذه الإفرازات وما علاجها؟

يجب على كل امرأة أن تعرف أن أجهزتها التناسلية تتميز برائحة طبيعية خاصة، وهى ناتجة عن وجود أنواع من البكتريا تعيش فى المهبل لتعمل على حفظه وسلامته، ومع النظافة البدنية لا تلاحظ أى رائحة غير عادية أما فى الحالات المرضية فتصبح الرائحة كريهة ومنفرة، والذى يجب أن تعرفه كل أنثى أن هناك لإفرازات طبيعية موجودة فى الأعضاء التناسلية لها نتيجتها لعمل غدد معينة تزداد هذه الإفرازات أو تقل تبعاً لنشاط المبيض هذا بخلاف الصحة العامة والسن أيضاً.

وتختلف الكمية الطبيعية للإفرازات تبعاً لكل حالة، وعند المرأة المتزوجة من المفروض ألا تزيد هذه الإفرازات إلى الدرجة التى تبلل ملابسها الداخلية إلا وقت التبويض (حوالى اليوم الرابع عشر من بداية الدورة الشهرية) أو قبل نزول الحيض بأيام قليلة، أو وقت الحمل حيث تزداد إفرازات عنق الرحم والمهبل.

وتتميز هذه الإفرازات باللون الأبيض أو الأصفر فعندما تجف تأخذ اللون البنى على الملابس الداخلية وعند إهمال النظافة يصاحب هذه الإفرازات رغبة فى الحك أو بعض الالتهابات.

وجدير بالذكر أن كثرة استعمال الفسيل المهبلى الداخلى للسيدات قد يسبب زيادة هذه الإفرازات كما أن الالتهابات الناتجة عن الإصابة بالفطريات أو الأمراض السرية تسبب هذه الإفرازات بل قد تزداد نتيجة دخول جسم غريب فى الجهاز التناسلى، وهنا يجب إزالة هذا الجسم فوراً.

أما الإصابة بالفطريات فالعلاج يعتمد على النظافة الداخلية التامة بالإضافة إلى بعض العقاقير مع مراعاة استبدال الملابس الداخلية باستمرار وغليها عند غسيلها.

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

والعناية بالصحة العامة والحالة النفسية لها دور كبير فى العلاج هذا بالإضافة إلى علاج الإمساك المزمن وعلاج الالتهابات، أما إذا كانت الإفرازات ناتجة عن وجود قرحة عنق الرحم فالعلاج هو كى هذه القرحة، وعدم وجود إفرازات يعتبر حالة مرضية أيضاً، فالجفاف التام معناه الألم أثناء الاتصال الجنسي، ومعناه حدوث تلفيات حيث تكره الزوجة حياتها الجنسية، وينتابها برود جنسى، ويحدث الجفاف عادة نتيجة لضعف يصيب بعض الغدد النسائية، أو لضعف عام يصيب الغدد، أو فى حالة سوء التغذية أو التهابات الكليتين.

ومن هذا فالعلاج سهل والأسهل من ذلك إدراك الزوجة حقيقة تلك الإفرازات وهل هى طبيعية أم مرضية؟



## التهاب الجهاز التناسلى عند المرأة:

### التهابات عنق الرحم:

وهى غالباً ما تحدث بعد التهاب حاد فى المهبل أو بعد الولادة، أو بعد عمليات أمراض النساء، وفى الحالات الحادة تكون هذه الالتهابات مصحوبة بالألم فى الحوض والألم فى أثناء الأتصال الجنسى، وفى الحالات المزمنة تكون مصحوبة بإفرازات مهبلية وبعض الآلام وقرحة عنق الرحم، ومن مضاعفاتها حدوث عقم نتيجة تلوث إفرازات عنق الرحم مما يؤدى إلى موت الحيوانات المنوية، وعلاجها فى الحالات الحادة يكون باستعمال المضادات الحيوية، وفى الحالات المزمنة باستعمال المطهرات وكى عنق الرحم أو استعمال الأشعة القصيرة.

### التهابات البوقين والمبيض:

تحدث هذه الالتهابات عادة بعد الولادة نتيجة حمى النفاس أو بعد الالتهابات الحادة فى المهبل السيالان أو نتيجة عدوى من التهابات القولون والزائدة الدودية، وهذه الالتهابات فى الحالات الحادة تكون مصحوبة بآلام شديدة فى البطن مع ارتفاع فى درجة الحرارة.

علاج هذه الالتهابات يكون باستعمال المضادات الحيوية أما الحالات المزمنة فعادة ما تكون مصحوبة بآلام الطمث وآلام ما قبل الدورة مع زيادة فى الإفرازات وآلام فى أثناء الاتصال الجنسى، ومن مضاعفاتها أيضاً حدوث عقم خصوصاً فى حالات حمى النفاس أو حدوث كيس صديدى فى البوقين أو فى المبيض وأيضاً فى حال السيالان .

والعلاج يكون باستعمال المطهرات والمضادات الحيوية والأشعة القصيرة والأشعة فوق الصوتية ويكون بإزالة الأكياس الصديدية أما في حالة العقم الذي يحدث في هذه الحالات فعلاجه يكون إما جراحياً أو باستعمال أدوية أو حقن خصيصة.

ونكرر أن كثيراً من السيدات المتزوجات يكثرن من استعمال الغسيل المهبلي على اعتبار أنه زيادة في النظافة والعناية أو منع حدوث الالتهابات إلا أن هذه العادة التي تؤدي إلى حدوث الالتهابات، فكثرة استعمال هذا تؤدي إلى غسل الإفرازات الطبيعية التي يفرزها الجهاز التناسلي والتي تكون من مضادات ومواد تمنع أية التهابات.

وهناك أمراض عديدة تصيب الجهاز التناسلي للزوجة منها الالتهابات أو الأمراض الميكروبية أو الأمراض التناسلية مثل: ميكروب السيلان أو ميكروب الزهري، وكذلك الطفيليات كالمونيليا والتريكومونس وكذلك من الممكن أن تصيب المرأة الالتهابات العنقودية الصديدية في بصيلات الشعر، وتظهر دمامل أو خرايج وخصوصاً في غدة بارثوليه الموجودة في الثلث الأخير عند مدخل فتحة المهبل ، بالإضافة إلى كل هذا تصاب المرأة بإفرازات لها رائحة أو دون رائحة وتصيب المهبل بحكة حسب نوع الميكروب أو الفطر كذلك تصاب بقرحة عنق الرحم أو أورام منها الحميد ومنها الخبيث كسرطان عنق الرحم أما جسم الرحم فيمكن أن يصاب بأورام حميدة كالورم الليفى الذى يكون وحيداً أو متعددأ، أو داخل تجويف الرحم فى تجويف البطن تحت الغشاء البريتونى كذلك تصاب المرأة بأورام حميدة تصيب الرحم وتسبب نزيفاً وتضخماً فيه.

أما المبيضان فأمراضهما كثيرة، إذا يمكن أن يكون هناك ضمور فيهما أو يكونان غير موجودين لعيب خلقى مما يسبب عدم نزول الدورة الشهرية أو ضعف نزولها على فترات طويلة، وأى اضطراب فى إفراز الهرمونات من طريق المبيض يؤثر مباشرة فى الدورة الشهرية زيادة أو نقصاً أو انقطاعاً.

ويصاب المبيضان أيضاً بأورام حميدة أو تكيس أو أورام خبيثة، حيث إن المبيض موجود فى تجويف البطن وإلى جواره معظم الأحشاء كالمصران والكبد وغيرهما، وينتشر المرض عن طريق الأوعية اللمفاوية.

إن الوقاية، فيما يتصل بجميع هذه الالتهابات، بالنسبة إلى المرأة خير من العلاج، النظافة الشخصية أهم واجب من واجباتها استعمال الدوش المهبلى، وعند شعور المرأة بنزول إفرازات أو أى شىء غير طبيعى أو اضطراب فى الدورة الشهرية، فإن عليها أن تعرض نفسها على الطبيبة الأخصائية مباشرة.

وبالنسبة للأمراض الخبيثة، ففى البلدان المتقدمة نظام يأخذ مسحة من عنق الرحم لكل سيدة كل ستة أشهر أو سنة، لفحصها ميكروسكوبياً ولمعرفة إذا كانت هناك خلايا غير طبيعية قد تنقلب مع الوقت إلى خلايا سرطانية، وفى هذه الحالة تستأصل الرحم عادة، وبالعودة إلى الإفرازات المهبلية فهى عبارة عن خليط من مخاط رائق تفرزه غدد عنق الرحم من سائل ينضح من جدار المهبل ووظيفة هذا الإفراز هى ترطيب ثنايا المهبل، ومقداره يكاد يكفى لهذا الغرض دون أن يظهر أى إفرازات فى الخارج ولكن هناك حالات قد يزيد فيها الإفراز زيادة ملموسة، وزيادته أمر طبيعى فى سن المراهقة، وقد لوحظ ذلك فى الفتيات اللاتى تركن المدرسة ولزمن البيت أو بعبارة أخرى الفتيات اللاتى استبدلن حياة النشاط والحركة بالحياة المنزلية الهادئة ويعزو الأطباء زيادة هذا الإفرازات فى كثير من الحالات إلى أن المبيضين فى فترة المراهقة المبكرة نشيطان أكثر من اللازم.

كذلك قد تنشط الغدد الموجودة فى الشفرين الصغيرين فتسبب رطوبة وبللاً غير مستحب، وهناك حالات أخرى يرجع سبب كثرة الإفراز المهبلى فيها إلى فقر الدم أو الضعف العام أو الإمساك أو سوء التغذية كما قد يسبب احتقان أعضاء التناسل الناشئ عن الحيض كثرة هذا الإفراز قبل الحيض وبعده.

ومما لا شك فيه أن ممارسة العادة السرية للزوجة قد تسبب إفرازاً زائداً نتيجة للاحتقان الذى تسببه فى الجهاز التناسلى وفى كل هذه الحالات تزداد كمية الإفراز المهبلى مسببة إما بللاً مستمراً فى الفرج أو تسرب الإفرازات إلى الخارج، وقد ينشأ عن كثرة الإفراز أن يجف على جانب الفرج وعلى الملابس ويؤدى هذا فى الغالب إلى حدوث حكة كما أسلفنا لها خطرهما.

هذا النوع من الإفراز المهبلى رغم زيادة مقداره عما يجب أن يكون عليه، إلا أنه طبيعى فى تكوينه أى أنه خال من الطفيليات والميكروبات المرضية ولذلك فهو دون رائحة فى أغلب الأحيان.

ولكن هناك نوع آخر من الإفراز المهبلى ينتج عن عدوى ولا نقصد عدوى نتيجة الاتصال الجنسى لأننا نتكلم عن الزوجة البريئة البعيدة عن كل ما يمس كرامتها وشرفها وتأتى هذه العدوى من عدم العناية بنظافة هذا المكان من الجسد.

وأغلب العدوى متأتية من الأيدى الملوثة حيث إن هناك نساء يغسلن فروجهن بعد التبرز ناسيات أن أصابعهن قد تلوثت بما فى البراز من ميكروب وطفيليات، كما أنه قد يحصل أن تتبادل بعض السيدات الملابس الداخلية، وقد يكون لباس إحداهن غير نظيف، وفى مثل هذه الأحوال يغزو الميكروب والطفيليات المرضية أنسجة المهبل فتحدث فيها التهاباً مصحوباً بإفراز صديدي ورائحة غير مستحبة وقد يكتسبه مصفراً إلى حد ما وفى بعض الأحوال رائحته كريهة منفرة.



### علاج هذه الحالات يكون بالآتى:

- ١ - الامتناع عن ارتداء الملابس الداخلية خشنة الملمس أو الضيقة.
  - ٢ - الامتناع عن كل ما يسبب الاحتقان فى الجهاز التناسلى كالإمساك أو العادة السرية.
  - ٣ - المداومة على نظافة الأعضاء التناسلية الخارجية ويكفى من أجل هذا غسلها بالصابون والماء مرتين يومياً، مع الامتناع عن الحمامات الساخنة، أو حتى استعمال المياه الساخنة فى غسل الأعضاء التناسلية.
  - ٤ - تغيير الملابس الداخلية إذا تبللت فوراً.
  - ٥ - إذا كانت المرأة قد اعتادت ممارسة الرياضة والحركة ثم امتنعت عنها لسبب من الأسباب فيجب أن تعود إلى ممارستها.
- هذه الإجراءات كافية للتخلص من الإفراز البسيط فى هذه الحالات، أما إذا كان الإفراز غزيراً أو لم تنجح فيه هذه الاحتياطات فإننا ننصح بتجربة غسل الخل، وإلا فالطبيبة المختصة هى الملاذ الأخير.

## هام للزوجة السوبر ستار

### ١ - كيف تثيرين زوجك؟

تشكو بعض الزوجات من أن أزواجهن غير مهتمين بهن بصفة عامة وجنسياً بصفة خاصة ولا يمارسون إلا في أوقات معينة وفي المناسبات الخاصة حيث قد يكون الرجل مهتماً ومشتاقاً لزوجته جنسياً بعد انتهاء الدورة مباشرة وقد يستمر ذلك الاهتمام بصفة أيام ثم يفتر ويضعف هذا الاهتمام ولا يطلبها إلا بعد إجازة منها يأخذها بدون إذننها وبدون مبرر تفهمه لدرجة أن بعض الزوجات يشعرن بأن أزواجهن لا يرغبون فيهن نهائياً.

وفي الحقيقة والإنصافؤكد على أنه من حق الزوج على زوجته وهذا حق متبادل أن ينظر إليها كأنثى وليست ست بيت فقط ومهمة الزوجة في المنزل أولاً وقبل كل شيء تبدأ بالزوج ثم تأتي باقى لمسؤوليات تباعاً.

قد تقول زوجة كلاسيكية إنها لا تقصر في حقوق الزوج تطبخ له أشهى المأكولات التى يحبها وتهتم بشؤون المنزل ونظافته وأناقته ولكن هذا لا يكفى فعلاً لأن الزوج لم يتزوج من أجل تجهيز الطعام والشراب ونظافة المنزل فهذا يمكن أن تفعله خادمة ولكنه تزوج ليجد زوجة ويتمنى أن يجد زوجة سوبر ستار تعرف كيف تثيره وتسعده جنسياً.

الزوج دائماً فى حاجة إلى أن ينظر إلى زوجته كأنثى ترغب به قبل أن يرغب بها هو، فالزوج يحتاج دائماً إلى معرفة أن شريكة حياته تحبه وترغب فيه فى أية لحظة يرغب فيها أى أن الرغبة لا تكون من طرف واحد هو الزوج ومن حق الزوجة أيضاً

## ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■■

أن تطلب زوجها إذا رغبت دون حرج إن لم يكن لديه مبرر للامتناع مثل: التعب أو الإرهاق وقد يكون عدم إغراء الزوجة للزوج أحد الأسباب الرئيسية لامتناعه ومن هنا كان لزاماً على الزوجة السوبر ستار أن تعرف كيف تثير زوجها.

### من أشهر الأساليب السهلة لإغراء الزوج:

#### (١) إثارة العين:

عين الزوج تنظر إلى أماكن في زوجته لا تتوقعها لذا يجب عليها أن تلبس له أجمل الثياب وليس شرطاً هنا أن تكون ثياب شبه عارية فالزوج الشرقي بصفة عامة يمل من كل شيء عند تكراره ومن أفضل وسائل إثارة العين أن تلبسى لزوجك ثياباً تكشف أكثر مما تستر كالثياب الضيقة أو القصيرة جداً أو التي تكون عبارة عن خيوط تكشف ولا تغطي .

فمن المسائل التي تثير الزوج التغيير والتنويع في المظهر مثل: تغيير تسريحة الشعر، يوم قصير، ويوم طويل، يوم كارن، وسوم سياح (سائب) على الخدود يهفّف ويرجع يطير وأيضا التنويع في طريقة مكياجك يوم خفيف وهادى ويوم مثير وهكذا فإن إثارة عين الزوج من أكثر الوسائل فاعلية.

#### (٢) إثارة الأنف:

معظم الرجال لا يحبون نوعاً واحداً من العطور لذا يجب على الزوجة السوبر ستار أن تتوع أصناف العطور والبرفانات التي تستخدمها وكل مرة تضعين فيها عطراً لا تكرريه في اليوم الثانى وهكذا إلى أن تدركى أى نوع من أنواع العطور أشد تأثيراً وإثارة له عندها يمكنك تكرار ذلك النوع كل فترة والتركيز عليه.

### (٣) إثارة الأذن:

الصوت الهامس الرقيق يثير الرجل لو سمعه من خلال أى وسيلة من وسائل الاستماع فما بالك أن تكون الزوجة السوبر ستار لو استمع الزوج إلى ذلك الصوت الهامس المثير من زوجته لذا عليك عند الحديث مع زوجك أن تخفضى صوتك وتتحدثى معه بدلال وصوت يكاد يذوب من الرقة والعذوبة الهمس يكون أكثر إثارة من معظم الوسائل الأخرى وثقى أن الزوجة إذا طلبت من زوجها تلميحاً أو صراحة أنها ترغب فيه سيصبح راغباً أكثر منها فلا يوجد شيء يثير الزوج ويحرك شهيته للجنس أكثر من أن زوجته تطلب منه ذلك بكل عذوبة ورقة وحب وحنان.

### (٢) كيف تستخرجين كلمات الحب من زوجك؟

تشكو معظم الزوجات أنهن بعد فترة من الزواج لا يستمعن إطلاقاً إلى كلمة واحدة من كلمات الحب التى كانت تقال دوماً أيام الخطوبة وفى أيام الزواج الأولى... أين كلمات الحب التى كان يتغنى بها الزوج.

فإذا كنتِ تعانين من ندرة كلمات الحب والعطف والحنان من زوجك لأن أغلب الأزواج يحاولون إخفاء مشاعر الحب ولا ينطقون بكلمات الحب يعد نشوة الأيام الأولى من الزواج ظناً منهم أن هذا التصرف يؤثر على الهيبة والاحترام لذا ننصح الزوجة السوبر ستار باتباع الآتى كي تستخرج كلمات الحب من زوجها برغبته ومن واقع شعوره وإحساسه.

إذا أردت لزوجك أن يتغير وينطق لسانه بكلمات الحب العذبة التى تشوقين لسماعها منه فعليك ممارسة هذا التغيير على نفسك أولاً وأعطيه الفرصة ليتعرف على المشاعر التى تولدها لمسة مثيرة لاهتمامه بك بطريقة العاطفة وثقى أن محصلة اهتمامك به ستكون مثيرة لاهتمامه بك للطريقة العاطفية ذاتها... ولو سمع كلمات الحب فإنه حتماً سيرد الصاع صاعين ويبادلك القول قولاً والهمس همساً والحب عشقاً.



على سبيل المثال لا الحصر هل يشتهي أى شىء ثم بعد ذلك أسرعى بتحضير ما طلب، ولنفرض أنه طلب منك تحضير فنجان قهوة أو شاي قومى بتجهيز ما طلب وقدميه له واحرصى على أن تكون يديك فى أسفل وعند تقديم الشىء له حاولى أن تلمسى يدك يده بحنان ورقة وأن تداعبيه بأطراف أصابعك متبعة ذلك بابتسامة رقيقة وحاولى فى هذه الابتسامة ألا تزيد من أن تظهر مقدمة الأسنان لا أن يظهر الفم وما حوى وقولى له تفضل يا حبيبى أو تفضل يا حياتى لأنه ما زال ساخنا حتما سيقول لك شكراً على الأقل إن لم يقل لك شكراً يا حبيبتى وهكذا أمكنك أن تستخرجى كلمة حبيبتى رداً على كلمة حبيبى ثم انصرفى واتركيه يشرب ما طلب مع متابعة منك له وبعدها عودى وتأكدى من أنه قد انتهى من شربه وخذى الكأس أو الفنجان وانصرفى ولكن قبل ذلك لا تنسى الابتسامة التى كانت أثناء التقديم وقولى له بالهنا يا حبيبى هل أعجبك... هل تريد المزيد؟ وإن طلب المزيد سارعى فوراً بتجهيز المزيد وبنفس الأسلوب مع حركة أخرى سوبر ستار إن طلب كوباً من الماء أو العصير حاولى أن تسقيه بنفسك إن استطعت واسأليه إن كان بإمكانك أن تشربى معه من نفس الكأس فإن وافق فبادرى على الفور بسؤاله عن المكان الذى شرب منه وقومى بالشرب منه ثم أخبريه بأنك تريدين منه أن يغمض عينه لحظة فإن فعل فلا تبخلى عليه بقبلة رقيقة لا تكاد تسمع كالهمس.

ولكى تستخرجى كلمات الحب من فم زوجك سارعى وضعى كلمات فى أذن زوجك حتى يتعلم ينطقها واطبعى كلمات الحب أمام ناظريه حتى يعرف متى يستخدمها ووعيه يشعر بالآلفة مع تعابيرك العاطفية ومثال ذلك احرصى دائماً على ترديد كلمة حبيبى ويا حبيبى وأحبك على سمع زوجك بين كل حين وآخر تقوم بعض الزوجات السوبر ستار بعمل بعض اللمسات خفيفة الظل والتى تعبر عن حبها لزوجها والتى بموجبها تجعله ينطق بكلمات الحب من داخل أعماقه وقد فكرت بعض الزوجات السوبر ستار وحرصن على أن لا تغيب كلمات الحب عن نظر زوجها وخاصة حينما يكون فى المنزل فتستغل كل وسيلة ممكنة للتعبير عما فى نفسها من عواطف جياشة

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

لزوجها فتقوم بكتابة بعض الكلمات أو العبارات الجميلة الرقيقة وتضعها في أماكن لا تخطر على بال زوجها ولكنها بارزة ومرئية فقومي بكتابة بعض الكلمات الجميلة ذات المعاني النبيلة والتي تثير انتباه الزوج مثل كلمة (أحبك - أنت عمري - روحى - مشتاقة لك وأنت معايا - صباح الخير - تصبح على خير) ... وغيرها من الكلمات التي تسرى في النفس البشرية وتعمل في قلوب وأحاسيس الرجال العجائب وبعد كتابة هذه الكلمات على ورق مقوى واضح قومي بوضعها على فراش زوجك أو على مكتبه في البيت أو في درج السيارة أو في أى مكان تريدينه مناسباً بشرط أن يكون في مكان يثير الانتباه.

ومن أطرف ما قامت به إحدى الزوجات التي يطلق عليها سوبر ستار أنها كانت تكتب بأحمر الشفاه على مرآة الترسريحة عندما تستيقظ قبل زوجها عبارة (صباح الخير يا حبيبى) كي تكون هذه العبارة أول شيء يراه بمجرد أن يفتح عينه وكانت تستخدم مرآة غرفة النوم للرسائل الغرامية لزوجها ولا تنسى أن الزوجة السوبر ستار كي تستخرج كلمات الحب والمديح من فم زوجها تحرص دائماً على تجديد ثيابها ومظهرها حتى يراها أجمل امرأة في العالم لذا يجب عليك كي تصبحي زوجة سوبر ستار أن تهتمى بمظهرك وزينتك في بيتك لزوجك وأن تتزينى له بكل ما تملكينه من نفيس وغال لتكونى في أجمل صورة وأبهى زينة وأحسن شكل لتستنطقى قلبه قبل لسانه وتستخرجى مكنونه الدفين من حب وعبارات رقيقة.

### (٣) كيف تصبحين أكثر رقة؟

الزوج دائماً تثيره وتجذبه الرقة ويلزم منك أيتها الزوجة كي تصبحي أكثر رقة اتباع الآتى:

١ - إياك والصوت العالى أو الصراخ مهما كان هناك من استفزاز.

٢ - اجعلى كل كلامك هادئاً وبصوت منخفض.

## ■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبرستار ■ ■

- ٣ - ليكن حديثك الخاص مع زوجك همساً ونظراتك لمساً.
- ٤ - انتبهى جيداً لحركات يديك وإيحاءاتك وإياك أن تحريكهما كثيراً أو أن تكون إيحاءاتك عصبية .
- ٥ - أثناء الكلام مع زوجك حركى شعرك من اليمين إلى الشمال بنعومة مع الكلام.
- ٦ - أثناء الكلام مع زوجك أو الاستماع إليه ركزي بصرك وعيونك فى عيونه بركة وعدوية وسبتى عيونك قدر الإمكان.
- ٧ - انتبهى لمشييتك واجعليها ناعمة ورقيقة وكلها دلال.
- ٨ - ركزي انتباهك طوال الوقت على أن تكونى ناعمة عندها ستصلين إلى النتائج التى ترجينها.
- ٩ - مارسى ألعاب الرقة والعذوبة معه ولتكن لعبة البطاقات هى البداية الحقيقية التى تثبت مدى رقتك وعدوبتك فهذه اللعبة ليست بسيطة وكذلك إعدادها ليس مرهقا ونتائجها رائعة لأنها تضيفى على حياتك نوعاً من المرح والتسلية وأنت بحاجة إلى أوراق صغيرة متساوية لصنع البطاقات الخاصة باللعب كما يلى:
  - أ - قسمى الورق إلى قسمين متساويين واكتبى فى القسم الأول: أفعال مثل قبلة (مساج) وفى القسم الثانى أجزاء الجسم المثيرة جنسياً واطركى كل قسم بمعزل عن الآخر وعلى كل لاعب (أنت أو زوجك) عندما يحين دوره فى اللعب أن ينتقى بطاقة واحدة من كل قسم وعليه تنفيذ ما تطابق لديه فى البطاقتين (القسمين) على اللاعب الآخر منهما كان التطابق.
  - ب - هكذا تكون الرقة فى الأفعال والأقوال وحتى فى اللعب والمزاح.

## عقد حُب أبدي

هل أنتِ زوجة سوير ستار؟

إذا كنتِ فحتمًا يجب أن تكوني قد وقَّعتِ على عقد الحب الأبدي الذي أنتِ الطرف الأول فيه وزوجك الطرف الثاني هل قرأتِ شروط هذا العقد أتمنى أن تقوم كل زوجة هي وزوجها بالتوقيع على ذلك العقد بالقبلات والأحضان.

### نص العقد

بعت أنا/ \_\_\_\_\_ طرف أول

قلبي الذي يسع الدنيا للطرف الثاني زوجي المدعو/ \_\_\_\_\_ حبيبي الأول والأخير.

وقد قام الثاني بالمعاينة وتبين أن القلب المذكور يضم كل دفء وحنان الدنيا ويحبه ويهواه بجنون.

وقد استلمت أنا/ \_\_\_\_\_ الطرف من \_\_\_\_\_ الطرف الثاني زوجي الحبيب كامل الثمن وقدره كل رصيد الحب والإخلاص المتوافر في بنك القلوب الوفية وقد تسلم الطرف الثاني القلب المذكور بتاريخ أول نظرة.



### شروط العقد

#### بند (١)

إذا أخل أحد الطرفين بشروط هذا العقد عليه تعويض الطرف الآخر بقدر هائل من الحنان والأسف الرقيق كشرط جزائي.

#### بند (٢)

يخضع هذا العقد وشروطه لدار التسامح العالى والعفو الجميل.

#### بند (٣)

غير مسموح بالخصام لأكثر من ثمانية بين الطرفين وفى حالة وجود أى خلاف يتم الرجوع إلى القلوب الدافئة العامرة بالحب والحنان.

#### بند (٤)

تختص محكمة القلوب الدافئة المخلصة والتي تتذكر اللحظات الحلوة الجميلة دون غيرها فى نظر الخلافات التي قد تنشأ لا قدر الله أثناء الحياة الزوجية.

#### بند (٥)

يتعهد الطرفان بتسوية الخلافات أو المشاكل التي قد تنشأ بينهما لا قدر الله دون تدخل من الآخرين حتى لو كانوا أقرب المقربين والطرف الذى يبدأ بالصلح له زيادة فى رصيد الحب ودفء المشاعر.

■ ■ كيف تصبحين زوجة سوبر ستار ■ ■

بند (٦)

يتم التوقيع على هذا العقد بالقبلات الدافئة والأحاسيس واللمسات والهمسات والأنفاس المتبادلة.

الطرف الثاني

الطرف الأول

وبعد أن تقوم الزوجة بالتوقيع على هذا العقد ستثبت فعلاً أنها حقاً زوجة سوبر ستار.

## المراجع

- ١ - سلسلة أيقظ قواك الخفية. يوسف أبو الحجاج
- ٢ - سلسلة سيكولوجية حواء. يوسف أبو الحجاج
- ٣ - سلسلة فتون السعادة. هادى المدرسى
- ٤ - كيف تفهم الجنس الآخر. كريس إيفات
- ٥ - حياتك العاطفية وسعادتك الزوجية. سمير شيخانى
- ٦ - واجبات الزوجة الجنسية. كارل بلانشه
- ٧ - السعادة الزوجية فى الإسلام. أحمد عبد الجواد الرومى
- ٨ - ٥٥ نصيحة للبنات. د. إكرام طلعت
- ٩ - كيف تعاملين زوجك؟ يوسف ميخائيل أسعد
- ١٠ - الزوجة المثالية. خولة درويش
- ١١ - كيف تسعين زوجك؟ د. محمد فتحى
- ١٢ - الزوجة الناجحة. يوسف ميخائيل أسعد





## الفهرست

5	تنويه .....
9	الفصل الأول: الرؤية الشرعية للزوجة السوبر ستار .....
11	- تعريف الزوجة السوبر ستار .....
13	- أسس اختيار الزوجة السوبر ستار .....
17	- سلوكيات الزوجة السوبر ستار .....
22	- ٤٠ نصيحة شرعية للزوجة سوبر ستار .....
29	الفصل الثاني: الطريق إلى السوبر ستار .....
31	- كونى ذاتك .....
34	- تصرفى وكأنك سوبر ستار .....
37	- استجمعى طاقاتك وركزيهها .....
39	- ليكن رد فعلك مساويا للفعل .....
44	- اتخذى قراراتك بنفسك .....
45	- استجدى بالطاقة الإضافية .....
53	الفصل الثالث: أشهر السمات الشخصية للزوجة السوبر ستار .....
55	- جميلة قوية الشخصية .....
59	- عظيمة .....
60	- تدفع زوجها للنجاح .....
65	- مصدر سعادة لزوجها .....
68	- تسيطر على ذاتها .....
73	الفصل الرابع: الاهتمامات الأساسية للزوجة السوبر ستار .....
75	- الاهتمام بمظهرها .....
77	- منظمة لأبعد الحدود .....
77	- متطورة دائما .....

## الفهرست

78	- متحدثة لبقة ومستمعة جيدة.
79	- تتقن فن الإشارات والإيحاءات.
79	- منزلها متجدد دائماً.
80	- لا تقلد غيرها.
80	- تحقق الحرية والأمان لزوجها.
82	- مثقفة لأبعد الحدود.
87	- قادرة على ضبط انفعالاتها.
89	- قواعد العلاقات الاجتماعية للزوجة السوبر ستار.
89	- تحاشى الشخصيات سيئة السمعة والنميمة.
90	- تحاشى المتقلبين ومضيعى الوقت.
92	- الزوجة السوبر ستار اجتماعية دائماً.
101	- واجبات الزوجة السوبر ستار تجاه زوجها.
114	- ما يجب أن تتحاشاه الزوجة السوبر ستار.
139	<b>الفصل الخامس: خاص جداً للزوجة السوبر ستار:</b>
141	- مشاكل وحلول فى الحياة الجنسية.
142	- الزوجة الباردة.
145	- علاج البرود الجنسي.
154	- واجبات الزوجة السوبر ستار تجاه أعضائها التناسلية.
164	- كيف تشيرين زوجك؟
166	- كيف تستخرجين كلمات الحب من زوجك؟
168	- كيف تصبحين أكثر رقة وحناناً؟
170	- عقد حب أبدي.
173	<b>المراجع.</b>
175	<b>الفهرس.</b>





# كيف تصبحين زوجة سوبر ستار

السوبر ستار هو النجم الخارق المتميز الذي ينظر إليه الآخرون بالإعجاب والانبهار.

والزوجة السوبر ستار هي تلك الزوجة المتميزة التي استطاعت تحقيق المعادلة الصعبة والتميز. الإبداع في حياتها الزوجية كزوجة وأم وفي حياتها العملية أيا كان العمل الذي تعمل به.

## كيف تصبحين زوجة سوبر ستار؟

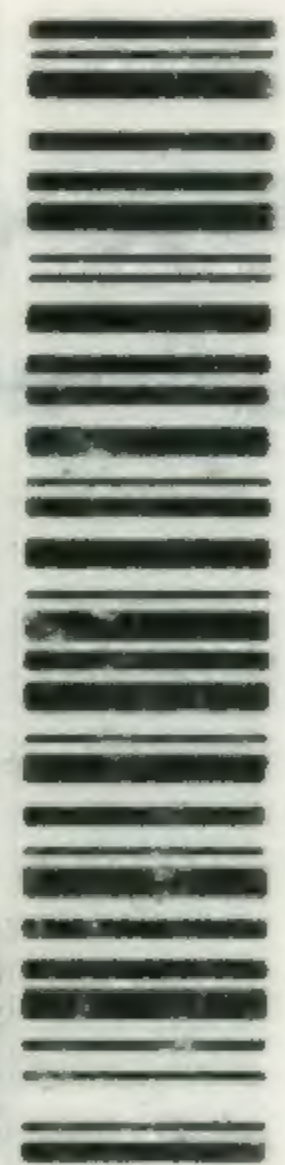
هذا الإصدار يجيب على هذا التساؤل موضعاً كيفية الجمع ما بين المعاصرة والمدنية الحديثة وثقافة القرن الحادى والعشرين وبين القيم الشرقية الإسلامية والعربية دون الإفراط أو التفريط...

هذا الإصدار يرسم الطريق أمام كل زوجة كي تصبح حقاً زوجة سوبر ستار قادرة على إسعاد زوجها وأبنائها من جانب وإسعاد نفسها من جانب آخر وتحقيق النجاح في حياتها الزوجية والعملية.

من السهل على كل حواء أن تصبح "ستار" ولكن عليها الجهد كي تصبح "زوجة سوبر ستار". وتفصيل الطر ستر داخل هذا الإصدار

9 789 773 764 098

Bibliotheca Alexandrina



0667112

I.S.D.N. 977-376-409-5



9 789 773 764 098



AL WALID

السوبر ستار

1

